أبناؤنا .. سلسلة سفير الـربوية

(١١)

أبناؤنا فى مرحلة البلوغ وما بعدها

تأليف

د. شحاتة محروس طه

كلية التربية - جامعة حلوان

إنتاج وحدة ثقافة الطفل بشركة سفير

مقدمة

أبناؤنا فى مرحلة البلوغ يمرون بواحدة من أخطر مراحل حياتهم ، تتطلب قدرًا كبيراً من الجهد فى التربية والمتابعة والملاحظة . فعندما يصل النمو بالفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة ، فإنه يسير قدمًا نحو البلوغ الذى لا يتجاوز عامين أو ثلاثة من حياة الفرد ، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة التى تمتد حتى تصل بالفرد إلى اكتمال النضج فى سن الرشد ، وذلك عندما يبلغ من العمر ٢١ سنة تقريبًا . فالبلوغ إذن هو القنطرة التى تصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة ، والمراهقة هى مرحلة الإعداد للرشد .

إن فترة البلوغ هى فترة تداخل ، والبالغ لا يعتبر نفسه فيها طفلًا بسبب ما يطرأ على جسمه من تغيرات ، ومع ذلك قد يُنظر إليه على أنه لا يزال طفلًا ، خاصة من جانب الوالدين والمعلمين ، وعادة ما يؤدى ذلك التناقض إلى الاضطراب والشعور بعدم الأمن ، وفى كثير من الأحيان إلى سلوك غير مرغوب فيه .

ويقع على عاتق الوالدين والمربين الاهتمام بالبالغ أو المراهق اهتمامًا خاصًّا ؛ حتى يستطيع أن يمر بأمان خلال هذه الفترة ، بعيدًا عن الانحرافات السلوكية ، ولا يقع فريسة لبعض الأمراض النفسية . وهذه

المؤلف :

دكتوراه الفلسفة – فى التربية (تخصص علم النفس التربوى) عنوانها «الحكم الخلقى لدى عينة من المجتمع المصرى فى المراحل التعليمية المختلفة» ، وتتركز اهتماماته البحثية فى مجال رياض الأطفال ومجال التدريس وبخاصة مدى التوافق بين الاتجاه التدريسى والنظرى والاتجاه كما يمارس بالفعل ، ومجال المراهقة.

المرحلة من أهم المراحل من حيث الممارسة الفعلية والتدريب العملى على الأخلاقيات والمبادئ التى كان يعرفها معرفة نظرية أو يمارس بعضها فى طفولته ، وعلى الكبار أن يدركوا أن صغيرهم أصبح مكلفًا، وسيُحَاسَب على ما يفعل .

وقد قال رسول الله : «رفع القلم عن ثلاث : عن المجنون حتى يعقل، وعن المبتلى حتى يفيق ، وعن الصبى حتى يحتلم» .

ويتعين على الآباء والمربين الذين يريدون المجتمع الصالح أن يعلموا أن الخلايا الحية لهذا المجتمع وديعة فى أيديهم ، وأن عليهم أن يتوجهوا إليهم بالدعوة والتربية والإعداد قبل أى واحد آخر ، فالمؤمنون مكلفون بهداية أهلهم وإصلاح بيوتهم ، كما هم مكلفون بهداية أنفسهم وإصلاح قلوبهم ، فعليهم أن يتجهوا بالتربية أول ما يتجهون إلى بيوتهم وأهليهم ، وأن يؤمّنوا هذه القلعة من داخلها ، وأن يسدوا الثغرات فيها قبل أن يذهبوا بعيدًا عنها ، وأن يستجيبوا لله وهو يدعوهم : ﴿يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارًا﴾ .

إن القصد من وراء هذا الكتاب هو مساعدة الوالدين والمربين على التعامل الصحيح مع المراهق ، وتربيته تربية سليمة تقيه الأمراض ، وحتى نساعد الآباء والمربين على ذلك حوى هذا الكتاب مقدمة وخمسة فصول ، يعرض أولها للجانب الجسمى فى حياة المراهق وأثر

التغيرات الجسمية فى سلوكه ، وفكرة الفتى عن جسمه .

ويعرض الفصل الثانى للاحتياجات النفسية للفتى والفتاة ، وكيف يراعى الآباء إشباع هذه الحاجات ، ثم يعرض الفصل الثالث لعملية التكيف لدى الفتيان ، وعوامل التكيف ومظاهره ، والخوف والقلق والصراع وكيفية مواجهتها ، ويعرض الفصل الرابع للجانب العاطفى فى حياة المراهق ، ودور الأسرة فى رعايته ، والعوامل المؤثرة فى انفعالات المراهق ، ثم جاء الفصل الخامس ليعرض الأسس النفسية لرعاية المراهقين والأبناء عمومًا ، ويلاحظ أن دور الوالدين والمربين مشفوع ببعض الآيات والأحاديث التى تمثل حلًّا لمشكلة أو خطأ تربوى يتناسب مع أسس التربية .

وهذا الكتاب جهد متواضع ، قد يجد فيه الأب والمربى بعض ما يبغى أو يستخلص منه بعض الأساليب التى تعينه على تربية المراهق ، فرجائى منه الدعاء لى بصلاح الحال والبال ، أما إذا لم يجد ما يبغى ؛ فليعذر لى تقصيرى ، وليدعُ لى بصلاح الحال والبال ، ورضاء الله والجنة .

﴿إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب﴾ .

شحاتة محروس طه

رهقًا﴾ .

وكلمة «المراهقة» أيضًا تفيد معنى غشيان الحلم والاقتراب والدنو من اكتمال النضج ، كما تتضمن التعب والجهد والإرهاق التي يعيشها الفتى في هذه الفترة .

وتقسم هذه المرحلة إلى طورين ، هما :

أ- طور بلوغ الحلم (المراهقة) : وتشمل بداية التغيرات الجسمية المرتبطة بالبلوغ الجنسي ، وتنتهي في الخامسة عشرة تقريبًا ، وتشمل المرحلة الإعدادية .

ب- طور بلوغ السعي : وهي تسمية أفضل من التسمية الشائعة باسم المراهقة المتأخرة ، وتبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية ، وتمتد إلى سن الرشد الحقيقي ١٨ عامًا أو القانوني ٢١ عامًا .

وتشمل المرحلة الثانوية ، وقد تمتد إلى المرحلة الجامعية حسب مؤشرات الاستقلال النفسي التي تدل على الرشد التي يبديه الفرد .

تمهيد

إذا كانت المراهقة تتحدد بدايتها بوضوح ببلوغ الحُلُم ، فإن نهايتها التى تتحدد ببلوغ السعى ثم الرشد أقل وضوحًا لأسباب اجتماعية واقتصادية وثقافية .

وقد نبه الفقه الإسلامى إلى هذه الحقيقة النفسية المهمة فى إشارته إلى ضرورة أن يؤانس الرشد فى الإنسان حتى تكتمل له أهلية الحقوق المدنية . ﴿فإن آنستم منهم رشدًا فادفعوا إليهم أموالهم﴾ . ويرجع إيناس الرشد إلى الاختبار والتجربة ، ولهذا السبب لم يحدد فقهاء المسلمين سنًّا معينة لبلوغ الرشد وتركوا الأمر للظروف الاجتماعية والنفسية المتغيرة .

وتفيد كلمة «رهق» فى القرآن معنى الغشيان والاقتراب ﴿خاشعة أبصارهم ، ترهقهم ذلة﴾ ﴿ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة﴾ .

كما تحمل معنى التعب والإجهاد ﴿قال لا تؤاخذنى بما نسيت ولا ترهقنى من أمرى عسرًا﴾ .

﴿وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم

البلوغ :

يُعرَّف البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو العضوى التى تسبق المراهقة وتحدد نشأتها ، ويستطيع فيها الفرد أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته .

وتتميز مرحلة البلوغ بأنها المرحلة الثانية فى حياة الفرد التى تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها –حيث كانت المرحلة الأولى من قبل الميلاد إلى منتصف السنة الأُولى بعد الميلاد– ويؤدى النمو السريع فى البلوغ إلى إحداث تغييرات جوهرية عضوية ونفسية فى حياة الفرد ، ولذا يختل اتزان البالغ لاختلاف السرعة النفسية للنمو ، والسرعات الجزئية المصاحبة لها . وهكذا يشعر الفرد بالارتباك ويميل سلوكه أحيانًا إلى ما يشبه الشذوذ .

ويتأثر البلوغ بنوع الغذاء وكميته ، فكثرة البروتين تؤدى إلى التبكير بالبلوغ ، ونقص الغذاء يؤخر بدء البلوغ ، ويؤثر أيضًا فى النشاط الجنسى للفرد ، فحينما يتعرض الأفراد للجوع تضعف تبعًا لذلك رغبتهم الجنسية . وبهذا يعالج النبى ﷺ الشباب قائلًا : «يا معشر الشباب ، من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض

للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإن الصوم له وجاء».

مراحل البلوغ :

تمر مرحلة البلوغ بثلاث مراحل جزئية ، هى :

أ- المرحلة الأولى :

ويبدأ فيها بزوغ المظاهر الثانوية للبلوغ ، مثل خشونة الصوت عند الذكور ، وبروز الثديين عند الإناث .

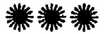
ب- المرحلة الثانية :

وفيها يبدأ إفراز الغدد الجنسية فى الأعضاء التناسلية المختلفة عند الجنسين ، ويستمر فيها نمو المظاهر الثانوية .

جـ- المرحلة الثالثة :

عندما تصل المظاهر الثانوية إلى اكتمال نضجها ، وعندما تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها ؛ تصل هذه المرحلة إلى نهايتها ، وتبدأ بذلك مرحلة المراهقة .

ويحتاج الفتى إلى فترة ٣ سنوات فى المتوسط حتى يكتمل لديه النضج الجنسى ، وهى الفترة التى تقابل فى نظام التعليم -قبل اختصاره- بالمرحلة الإعدادية .



الفصل الأول
النمو الجسمى فى حياة المراهق

أثر التغيرات الجسمية أثناء البلوغ فى السلوك :

يصاحب النمو السريع والتغيرات الجسمية فى هذه الفترة أعراض غير ملائمة كالتعب والكسل . وعادة ما تحدث فيها اضطرابات فى الجهاز الهضمى ينتج عنها تذبذب فى سرعة التحول الغذائى ، ويعانى البالغ على فترات متقطعة من آلام الصداع وآلام الظهر والهزال ، إلا أن هذه الأعراض أكثر شيوعًا عند البنات ، خاصة فى فترة العادة الشهرية.

وينبغى الإشارة إلى أن التغيرات التى تطرأ على سلوك البالغ واتجاهاته إزاء البلوغ هى نتاج ظروف اجتماعية أكثر منها نتاج التغيرات الغدِّية ، رغم أهمية التغيرات الفسيولوچية فى التوازن الجسمى.

ومن هذه التغيرات ما يلى :

١- الرغبة في التفرد والانعزال : يصل الميل إلى مصاحبة الآخرين إلى

قمته في مرحلة الطفولة المتأخرة ، ثم سرعان ما يحدث مع البلوغ -في وقت وجيز- أن يفقد البالغ ميله إلى رفاق اللعب فينسحب من الجماعة ويقضى معظم وقته وحده ، ويصحب ذلك نزاع مع الأصدقاء القدامى ، كما يحدث انعزال مفاجئ وواضح عن نشاط الأسرة . فينبغي أن نوجهه إلى جماعة جديدة من البالغين الذين لديهم الميول نفسها ، وأن نشغل الصبي بأعمال تستلزم وجوده مع الأسرة ، وقد نسمح له بالمكث وحيدًا أحيانًا، على ألا تطول فترات العزلة .

٢- **النفور من العمل :** فبعد أن كان الصبي في منتهى الحيوية والنشاط في الطفولة المتأخرة ، أصبح يبدو عليه التعب من العمل بشكل واضح، ونتيجة لذلك يقل عمله في المنزل ، وقد يهمل واجباته المدرسية ، وهذا النفور ليس كسلًا إراديًا ، وليس لأن الفرد أصبح غبيًا كما يظن أولياء الأمور ، وإنما هو نتيجة للنمو الجسمي السريع الذى يفوق طاقته، ولا ينبغي أن يُلام الفتى على هذا التغير في البيت أو في المدرسة ؛ فقد يؤدى ذلك إلى مزيد من النتائج غير السارة ، كما يجب أن يبسَّط له العمل المطلوب منه حتى يسهل عليه الأداء.

٣- عدم الاستقرار : فميول الصبى تتغير كما يتغير جسمه ، إلا أنه لا يكون قد كوَّن ميولًا جديدة تمتص طاقته ، ولذا نجده ينتقل من نشاط إلى آخر ولا يشعر بالرضا عن أى من هذه الأنشطة. ويصاحب ذلك مشاعر التوتر والقلق ، وحبذا لو ساعد الآباء والمربون المراهق على تحديد ميول جديدة ، وذلك بتوفير فرص أمامه لممارسة مجالات مختلفة من العمل والنشاط.

٤- الرفض والعناد : تتميز اتجاهات الصبى عند البلوغ بأنها اتجاهات رفض ومعاداة للأسرة والأصدقاء والمجتمع عمومًا ، ولذلك كثيراً ما نجده مهمومًا وحزينًا ، ولا تقتصر همومه على نفسه ، بل ينقل حزنه إلى الآخرين ، فيفسد عليهم سرورهم بالمخالفة والمعارضة ورفض رغباتهم ، وفى المنزل يكون غيوراً من إخوته وناقدًا لهم ، فيسبهم ويتعارك معهم دون سبب واضح ، ويعاند عن قصد ، ويجادل أفراد الأسرة ؛ لمجردِ إثارة المتاعب ، خاصة مع إخوته ، وتنشأ بينه وبين الأصدقاء معارك لأتفه الأسباب . ومع التقدم فى البلوغ يزداد الصبى نضجًا فى سلوكه الاجتماعى ، ويصبح أكثر صداقة وتعاونًا مع الآخرين . وعندئذٍ لا يصح أن يصل الجدال مع البالغ إلى مرحلة

الصدام، وينبغى حينما ينتقد الآخرين نقداً صادقًا ، أن يعدل الآخرون من سلوكهم ويشكرونه على أنه وجّههم إلى عيوبهم ليصلحوها ، كما ينبغى أن يصلح نفسه هو كما وجّهه الكبار .

٥- مقاومة السلطة : يحدث فى هذه الفترة أكبر مقدار من النزاع بين المراهقين ووالديهم وبخاصة الأم ، ويسعى البالغ إلى مقاومة كل ألوان السلطة ، وحين يكتشف أن محاولاته تبوء بالفشل يزداد عناداً ، وقد يلجأ إلى الانسحاب من المواقف التى قد تؤدى إلى العقاب بسبب عدم الطاعة ، وقد يكون مصدر إزعاج للآخرين ، إلا أن هذا كله يتناقص خلال النمو مع اكتمال النضج الجنسى . فلا ينبغى أن تكون أوامر الأم حادة وحازمة ؛ لأن معظم العناد والمقاومة يوجّه إليها ، وذلك لاطّلاعها على معظم تصرفاته منذ الطفولة ، وقد تمرر بعض الأخطاء الصغيرة دون أن تعلق عليها ، وتستعين هنا بالأب أو الأخ الأكبر فى توجيه البالغ .

٦- الانفعال الشديد : يؤدى التوتر والاضطراب الناتجان عن الاتجاهات والميول المتغيرة من ناحية ، وعن التغيرات الجسمية من ناحية أخرى

إلى حدة الانفعالات ، ويكون المراهق شديد الحساسية ، ويفسر معظم ما يسمعه من الكبار والأقران على أنه موجّه إليه . وتزداد فى هذه الفترة المخاوف المتوهمة ، فيشعر بالقلق من المشكلات التى تتعلق بكفاءته الشخصية والاجتماعية ، ويشعر أنه لم يعد محبوبًا من أحد ، وأن العالم كله ضده.

– فينبغى عند نصح المراهق أن يسبقه مدح لما قدم من أعمال حسنة ثم نقول حبذا لو فعلت كذا وكذا «حتى يكتمل الزين» .

– كما ينبغى التعبير للمراهق عن حب الكبار له ، وأنهم لم يقصدوا إهانته مطلقًا ؛ بل نصحه وتوجيهه .

– وينبغى توضيح المواقف التى يغضب منها المراهق ؛ حتى يفهمها على وجهها المطلوب .

– لا يصح التعليق والسخرية من انفعال المراهق وحدّته أو من طريقته في العمل ؛ حتى لا نزيد عزلته وانطواءه .

٧– نقص الثقة بالنفس : فالطفل الذى كان يزهو بنفسه ، يصبح عند البلوغ أقل ثقة بنفسه ، فيشك فى قدراته ، ويشعر بأنه أصبح أقل

كفاءة من الناحيتين الشخصية والاجتماعية ، وقد يختفى هذا الشعور وراء كثير من أنماط العناد التى يبديها ، فقد يكون رفضه للأعمال والمهام المطلوبة منه ناشئًا عن خوفه من العجز ، كما قد يختفى هذا الشعور أيضًا وراء كثير من التباهى والتفاخر بقدراته ، ثم الانسحاب وانتحال المعاذير حينما يُطلب منه أداء المهام التى يتباهى بقدرته عليها.

وينشأ معظم الشعور بعدم الثقة لدى المراهقين فى فترة البلوغ مما يأتى :

- نقص المقاومة الجسمية ، والقابلية الشديدة للتعب .

- الضغوط الاجتماعية المستمرة التى تطلب منه القيام بما هو أكثر مما كان يؤديه من قبل .

- نقد الكبار لطريقته فى أداء العمل ، أو لعدم قيامه به .

وينبغى أن يوجه الكبار معظم تعاملهم معه على إعادة ثقته بنفسه :

- فلا يكلفون المراهق بجميع الأعمال التى يدّعى أنه يجيدها ويحسنها .

– وحين يكلفونه ببعض الأعمـال ينبغى أن يوضع له بديل فى حالة عدم قيامه بما كلف به ، ولا يُلام كثيرًا على عدم قيامه بالعمل .

– وأن يكلفوا المراهق الذى يخشى الفشل بأعمـال بسيطة يستطيع أداءها بسهولة ، ثم يمدح كثيرًا ؛ لأنه قام بالمطلوب منه تمامًا .

– ولابد من إشباع حاجته إلى النجاح والحاجـة إلى التقدير ؛ لكى لا يفعل أفعـالًا توقعـه تحت طائلة القـانون ، مدفوعًا إلى تأكيد ذاته المفتقدة فى هذه الفترة .

٨– **شدة الحياء :** يشعر البالغ بالحياء الشديد إذا دخل عليه أحد فجأة وهو يغير ملابسه ، كما يخجل من شكل جسمه ، ويتخيل أن الناس ينظرون إليه وهو يسير فى الشارع . وحينما يجلس مع الكبار يحار فى طريقة جلسته وفى وضع يديه ، وهذه أمور لم تكن تثير فيه مشاعر القلق فى الطفولة . وبالطبع فإن الحياء يُعد أساس الشعور الخلقى فيما بعد . «والحياء شعبة من الإيمان» . ولا يصح أن تضيّع شدة الحياء على الفتى حقًّا من حقوقه ، أو تجعل الآخرين يذلونه وهو يستحيى من الرد، لقد قال الرسول ﷺ : «الحياء كله خير» . ولكن الحياء الذى يضيع

حقوق الناس ليس حياء . إنه نوع من الجبن أو الذل ، فلابد أن يتعلم الفتى أن يطالب بحقوقه جيداً ، كما يتعلم ألا يرضى بالهوان أو الإهانة ، ولا يستسيغها أبداً ، فلابد أن يراعى المربى ذلك ، ويعطى للفتى ثقته بنفسه ؛ حتى لا يرتبك حينما ينظر إليه أو يتعامل معه أحد.

٩- **أحلام اليقظة** : يسرح البالغ كثيراً بخياله ، فيحل كثيراً من مشاكله، ولكن فى عالم الخيال . وتدور معظم أحلامه حول «بطل مظلوم» . والبطل بالطبع هو البالغ نفسه . وقد يكون الظلم الذى يتخيله من نوع سوء الفهم أو سوء المعاملة التى يلقاها من الكبار . وتكون أحلام اليقظة بهذه الطريقة مصدراً مهمًا للتعبير عن الانفعالات أو إشباع الدوافع ، فهو يستمتع بالحلم مهما تشتدُّ المعاناة ؛ لأنه يعلم أن نهايته دائمًا ستكون لصالحه ، إلا أن هذه الأحلام لها جوانب سيئة:

- فكلما ازداد البالغ اندماجًا فى هذه الأحلام ازداد بعداً عن الواقع، وازداد تكيفه الاجتماعى سوءاً .

- الاستمرار فيها بعد هذه المرحلة مضيعة لوقته وجهده ، ويفسد

عليه عبادته ومذاكرته ، وعلى المربى أن يأخذ بيد الصبى نحو الواقع ، ويجعله يفكر بطريقة واقعية ، ويقلل من شروده ، ويقنعه بأن يحقق أحلامه فى الواقع ، وأن يناقش معه مشكلاته ؛ حتى يستطيع طرحها والتعبير عنها .

١٠- الاهتمام بمسائل الجنس : يؤدى نمو الأعضاء الجنسية فى فترة البلوغ إلى تركيز اهتمام البالغ على مسائل الجنس إلى الحد الذى يشغل معظم وقته وتفكيره، فيقارن بين شكل جسمه وأجسام الآخرين من أقرانه من الجنس نفسه ، ويقرأ بعض الكتب على أمل الحصول على بعض المعلومات عن الجنس ، ويلجأ إلى بعض المصادر غير الدقيقة ليشبع نهمه فى هذا الموضوع ، مثل الأصدقاء أو الخدم أو الشارع أو الكتب الرخيصة أو أفلام الجنس التى شاعت فى السنوات الأخيرة ، وتمثل خطرًا بالغًا على البالغين فى هذه الفترة بالذات ، وعلى الإنسان فى مختلف مراحل عمره ، وقد يؤدى ذلك بالمراهق إلى بعض الانحرافات الجنسية .

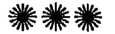
فكرة الفتى أو الفتاة عن جسمه :

من خصائص الإنسان أن تكون لديه فكرة عن جسمه ، أى صورة ذهنية عن جسمه وشكله وهيئته ، ولهذا يميل طفل الثالثة إلى استكشاف جميع أجزاء جسمه ، وفى الخامسة قد يقارن نفسه بغيره من الأطفال . ويتجدد هذا الميل فى المراهقة ، فالفتى لا يقتنع بكشف تغيراته الجسمية فحسب ، بل يحاول تتبع هذه التغيرات ومقارنة نفسه بزملائه .

يشعر الفتى بعدم الأمن أو القلق إذا شعر أن جسمه يحيد كثيراً عن تصوره له ، وإذا كان مفهوم الذات مطابقًا لما يود أن تكون عليه «الذات المثالية» اتصف الفتى بالثبات والاستقرار والاتزان . أما إذا كان الفرق كبيراً بين فكرته عن ذاته وما يودٌّ أن يكون عليه ؛ فإنه يُصاب كثيراً بالإحباط واليأس ، وتقل فرص التعلم أمامه ، وتقل محاولاته فى تغيير نفسه .

المربى لابد أن يُقنع الفتى بتقبل جسمه كما هو عليه ، وأن يعرِّفه أن لديه إمكانيات جسمية غير موجودة لدى الآخرين ، وأن كل فرد خُلق هكذا ؛ ليناسب دوره ومكانه وزمانه ، وأن يبحث فى نواحى تميزه

الجسمي حتى يستغلّها ، ولابد أن يعلم أنه قد يكون لدى الآخرين –من الذين يتمنى أن يكون جسمه كجسمهم – بعض الأمراض ، أو خلل ما غير ظاهر للناظرين . كما يربى الفتى على عدم تمنى ما عند الآخرين ، ويتعامل مع واقعه الجسمي والعقلي والبيئي ويحسن استغلاله، وقد قال الله تعالى : ﴿ولا تتمنوا ما فضل الله به بعضكم على بعض﴾ .



الفصل الثانى
احتياجات الفتى والفتاة النفسية

هناك بعض الاحتياجات التى لابد أن يشبعها الفتى أو الفتاة لكى يعيش حياة سوية ، وليستطيع أن يستفيد بطاقاته جيدًا ، فإذا لم يشبع هذه الاحتياجات ، ظلت تلح عليه ، فلا يستطيع أن يفكر جيدًا ، أو يعمل عملًا سويًا، طالما لم تشبع احتياجاته ، وهذه الاحتياجات منها:

أولًا : الحاجات الفسيولوجية :

وهى الاحتياجات الجسمية الضرورية ، التى تكفل بقاء الفرد ، أو استمرار نوعه ، كالطعام والشراب . ولهذه الحاجات الأولوية فى الإشباع ، ولا يستطيع من لم يشبع هذه الحاجات أن يفكر فى إشباع أية حاجات أخرى ، والفرد أو الجماعة التى تنشغل بلقمة العيش وإشباع البطون لا تستطيع أن تفكر فيما هو أبعد من ذلك . ويلاحظ أن الشعوب الفقيرة تنشغل بطعامها ، فالجوعان يفكر فى إشباع بطنه أولًا . وإشباع هذه الحاجات ضرورى أثناء التعامل مع الفتيان فى هذه السن . وقد ثبت فى سيرة رسول الله ﷺ أنه كان يدعو قريشًا إلى الولائم قبل أن يدعوهم إلى التوحيد . وليس معنى هذا أنك لابد أن

تطعم كل من تريد أن تتعامل معه - ولو فعلت ذلك لكان جميلًا - ولكن معناه أن تتأكد أولًا أن هذه الحاجات من طعام وشراب ولباس ومسكن مشبعة ، كما أنه لابد من معرفة حال الصبى المادية ، وحال أسرته كذلك . ولا بأس أيضًا ببعض الهدايا طلبًا للحب ؛ فقد قال رسول الله ﷺ : «تهادوا تحابوا» ، ولا بأس ببعض الحلوى أو الأطعمة الخفيفة التى تُعطى للفتيان كنوع من الترفيه والتغيير .

ثانيًا : الحاجة إلى الأمن :

فالطفل منذ نشأته يشعر بالأمن فى وجود الكبار ، ويفزع من الوحدة والظلام ، ويأمن حين يجد من يضمه ويحنو عليه ، والكبير يخشى المجهول والمستقبل إذا لم يكن ملتزمًا بدينه .

ووسائل تحقيق الأمن هى :

يتحقق الأمن بتقوى الله سبحانه . وقد ترجم ذلك سيدنا إبراهيم وهو يتحاور مع قومه حينما أخافوه بآلهتهم قائلًا : ﴿وكيف أخاف ما أشركتم ، ولا تخافون أنكم أشركتم بالله ما لم ينزل به عليكم سلطانًا فأى الفريقين أحق بالأمن إن كنتم تعلمون﴾ . ويقول ربنا فى الآية

التى تليها : ﴿ الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم ، أولئك لهم الأمن وهم مهتدون ﴾ فتقوى الله ، وعدم ظلم النفس سبيل من سبل الأمن .

– الإيمان المقرون بالعمل الصالح طريق الأمن التام ﴿ وعد الله الذين آمنوا منكم وعملوا الصالحات ليستخلفنهم فى الأرض كما استخلف الذين من قبلهم ، وليمكنن لهم دينهم الذى ارتضى لهم ، وليبدلنهم من بعد خوفهم أمنًا ﴾ كما أن الله –سبحانه– يقارن بين الذين يلحدون فى آياته والمؤمنين من حيث الخوف والأمن فى الآخرة ﴿إن الذين يلحدون فى آياتنا لا يخفَوْن علينا ، أفمن يلقى فى النار خير أم من يأتى آمنًا يوم القيامة﴾ ونَزْع الأمن من الناس قد يكون عقابًا لهم على معصيتهم ﴿وضرب الله مثلًا قرية كانت آمنة مطمئنة ، يأتيها رزقها رغدًا من كل مكان ، فكفرت بأنعم الله ، فأذاقها الله لباس الجوع والخوف بما كانوا يصنعون﴾ .

– ويتحقق الأمن بالثقة بسلامة الطريق –أى طريق– والثقة برفقاء الطريق والثقة بدليلك فى الطريق ؛ فمن يسير فى طريق غير آمن أو يكون رفقاؤه غير مأمونين ، أو يكون هاديه على الطريق لا يعرف أين يذهب ، كان أكثر وقوعًا فى الخوف والقلق. أما أهل الرأى والخبرة

فسوف يبصّرون رفاقهم بمنعطفات الطريق .

- ويتحقق الأمن بضمان سلامة الأهل وضمان استثمار الأموال وعدم الخوف من إنفاقها . وهذا لا يتحقق إلا بطاعة الله وحسن التدبير.

- ويتحقق أيضًا بطرد هواجس الخوف ، والخوف يكون على الحياة أو الرزق أو الخوف من الكبار والطغاة والظالمين . وكل هذا ليس له محل فى الإسلام ، فالضار والنافع ، والمعطى والمانع ، ومن بيده مقاليد كل شىء هو الله وحده .

إذن المطلوب أن يشعر الفتى أن البيئة من حوله صديقة ودودة، فالكل يسبّح بحمد الله ، ويسعى إلى رضاه .

ومن لم تشبع عنده الحاجة إلى الأمن قد يكون سلبيًّا مطيعًا ، حتى فى الخطأ ، ولا يسعى إلى التغيير إلى الأفضل أبدًا ، وقد يكون عدوانيًّا، ينتقم من المجتمع الذى حرمه الأمن ، وذلك بحرمان ذلك المجتمع من الأمن.

ثالثًا : الحاجة إلى الحب :

فالفرد يحتاج إلى أن يحبه الآخرون ، وأن يحب الآخرين . وهو يشعر بالسعادة حينما يقترب منه من يحبه ، وحينما يشكو إليه ويحنو عليه ، وهو يريد أن يشعر بحب الله له ، كما يريد أن يشعر بحب الناس . وهذه المشكلة لا تزال تلح على تفكيره دائمًا ، وهى كيف يستطيع أن يصل إلى حب الآخرين ، وكيف يكون مقبولاً لديهم؟ ولا يتحقق إشباع هذه الحاجة إلا فى وسط اجتماعى ينصح الفرد ويطلب منه النصيحة فى ود وحب .

ومن وسائل ذلك أن يفهم الفتى :

- أن الفرد يحتاج إلى أن يرتبط بالقوة العلوية التى تحكم الكون فى حب ، والله -سبحانه- ييسر الطريق إلى ذلك ويوضحه ، جاعلًا حبه فى اتباع سنة رسوله ﷺ ﴿ قل إن كنتم تحبون الله ، فاتبعونى يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم ﴾ .

- وأن من دلائل الإيمان حب الله -سبحانه- المتمثل -كما سبق- فى اتباع رسوله . ومن دلائل ضعف الإيمان تساوى الحب لله مع غيره

من الخلق ﴿ومن الناس من يتخذ من دون الله أندادًا يحبونهم كحب الله ، والذين آمنوا أشد حبًّا لله ﴾ فالله –سبحانه– يخبرنا أن شدة الحب لله قرينة بالإيمان .

– وأن الإيمان الذى يرتبط بحب الله سهل إن ابتغاه الناس ، محبب إلى النفوس حينما تذوق حلاوته . وحينما يقتدى المرء برسول الله ، فذلك يعصمه من الزلل ﴿واعلموا أن فيكم رسول الله، لو يطيعكم فى كثير من الأمر لعنتم ، ولكن الله حبب إليكم الإيمان وزينه فى قلوبكم﴾ .

– وأن يطلب المرء مغفرة الله ورحمته ، ويضحِّى من أجلها بالغالى والثمين ، فإذا خُير بين ذلك وأى أمر آخر من أمور الدنيا ، فالأمر محسوم ؛ لأنه يحب الله ورحمته ومغفرته ﴿وليعفوا وليصفحوا ، ألا تحبون أن يغفر الله لكم ، والله غفور رحيم ﴾ .

– وأن الإنسان قد يحب أشياء ويتمنى لو تحدث ؛ ظنًا منه أنها خير ، ولكن تدركه رحمة الله ، ولا يتحقق ما تمنى ؛ لأنه ليس فيه الخير ، وقد يكون الخير فيما يكره ﴿وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم ، وعسى أن تحبوا شيئًا وهو شر لكم ، والله يعلم وأنتم لا

تعلمـون﴾ فحسبـه أن الله اختـار له ، وما عليـه إلا الرضا والتسليم ، حتى تستقيم نفسـه ، ويهون عليه البلاء ، فيتحقق بذلك الخير الذى أراده له الله .

– وأن الإنسان قد يحب ، ويتمنى أن يهـدى الله فلانًا بعينه ، وقد يحزن عليه كلما رآه يعصى الله ، صحيح أنه ينبغى الأخذ بالأسباب فى دعـوة الناس إلى الإيمان وإلى الخيـر ، ولكن الله يختـار الهـدى ويختار سببه ويختار وقته ويختـار أهله ﴿إنك لا تهدى من أحببت ولكن الله يهدى من يشاء﴾ .

– وأن حب الناس دنياهم لا ينبغى أن ينسيهم الحب الباقى ﴿وابتغ فيـما أتاك الله الدار الآخـرة ، ولا تنس نصيبك مـن الدنيا﴾ ، ذلك أن عـمارة الـدنيا طريق الآخـرة ﴿زين للناس حـب الشهـوات من النسـاء والبنين والقناطير المقنطرة من الـذهب والفضة والخيل المسـومة والأنعام والحرث ، ذلك متاع الحياة الدنيا والله عنده حسن المآب﴾ .

– وأن هذه الأمور الدنيـوية التى يحبها الـناس بفطرتهم ، لا ينبغى أن تحب لذاتها ؛ فـهى وسيلة للتـقرب إلى الله –سبحانه– والحـصول على حـبه ، كـما ينبـغى أن يبذلهـا الإنسان رخـيصـة ؛ فى سبـيل أن

يرضى عنه خالقه ﴿لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون﴾ . وقد أطلق الله -سبحانه- هذا التعبير «مما تحبون» ليشمل الإنفاق من كل ما يحبه الإنسان ، سواء أكان من المال والمتاع ، أم من الوقت والفراغ ، أم من الصحة والجهد «مما تحبون» .

- وأن حب الله لا يناله إلا المؤمنون ، ولا يرتبط بجنس من الناس أو لون أو شخص ، ولا يعطى بلا قيد ، ولكنه يرتبط بالإيمان ، فإذا نكص الناس على أعقابهم ، أو ارتدُّوا عن دين الله ، فسينصرف عنهم هذا الحب ، ويعطى لمن يستحقه ﴿يا أيها الذين آمنوا من يرتد منكم عن دينه ، فسوف يأتى الله بقوم يحبهم ويحبونه أذلة على المؤمنين أعزة على الكافرين ، يجاهدون فى سبيل الله ، ولا يخافون لومة لائم، ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء﴾ فهذه صفات الذين يحبهم الله ويحبونه ، فإما أن تتحقق فى الموجود من المؤمنين أو يستبدلهم الله بغيرهم، ولن ينالوا شرف المساهمة فى الدعوة إلى دين الله سبحانه .

رابعًا : الحاجة إلى التقدير :

يبذل الفرد كل ما لديه من مهارات وجهد ؛ كى يقدره الآخرون ، فيشعر بالقيمة وعلو القدر . ويتمثل هذا التقدير فى إثابة الفرد أو منحه

أو الثناء عليه . ويكون تقدير الفرد بناءً على علمه أو نجاحه فى عمله ، أو معاملاته أو مدى تطابق قوله مع عمله، أو اجتهاده لفعل الخير ، أو طاعة الله ، وقد يكون في حديث رسول الله ﷺ : «لأعطين الراية غداً لرجل يحب الله ورسوله ويحبه الله ورسوله » .ثم أعطاها لسيدنا على، قد يكون فى هذا قمة التقدير ، وأيضًا حينما أتى سيدنا على إلى أصحاب رسول الله ﷺ وهم جلوس حوله ، فلم يجد مكانًا ، فقام سيدنا أبو بكر وأفسح مكانًا لسيدنا على بجوار رسول الله ، فقال له رسول الله ﷺ : «يا أبا بكر ، إنما يعرف الفضل لأهل الفضل ذوو الفضل » . فسيدنا أبو بكر يقدر سيدنا عليًا ، ويقدر الاثنان رسول الله ﷺ . المراهق يحب أن يعرف الآخرون قدره ، وهذا أمر يفتقده في هذه المرحلة، فإذا ما قدَّره أحد ؛ نال بهذا حبه وثقته ؛ لأن الحاجة إلي التقدير ضرورية جدًا فى استعادة المراهق ثقته بنفسه وبإمكانياته .

وطريق ذلك انه حينما يبذل جهدًا -ولو صغيراً- نقدر له جهده ونشكره عليه ، ونعرفه أنه يستطيع أن يبذل المزيد لو أراد .

ويؤدي عدم إشباع هذه الحاجة إلى الإحساس بالدونية واحتقار الذات

خامسًا : الحاجة إلى المعرفة :

وهى الرغبة فى المعرفة والفهم ، والاستزادة من العلم ، وإتقان المعلومات وصياغة المشكلات وحلها ، وترتبط زيادة العلم بالاعتدال فى الاستجابة والتوسط فى الأمور . وهذا التوسط فى الحكم والتصرفات من ألزم الأمور للمراهق . وزيادة العلم ترتبط أيضًا بحسن التصرف وحل المشكلات ، كما تعنى بالنسبة إلى المراهق ثقته بالنفس وعلو القدر بين الناس ، وتعنى أيضًا الاعتماد على النفس فى أخذ القرار وحل مشكلاته .

وينبغى أن يفهم المراهق أن :

– الله –سبحانه وتعالى– يقدِّر أهل العلم قائلًا : ﴿قل هل يستوى الذين يعلمون والذين لا يعلمون﴾ كما أنه يرفع أهل العلم فى الدنيا والآخرة ﴿يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات﴾ .

– لفضل العلم فى الدنيا والآخرة يأمر الله رسوله أن يسأل الله العلم والزيادة فيه ﴿وقل رب زدنى علمًا﴾ فأهل العلم هم أهل عمارة الأرض وأهل الاستخلاف فيها . والعلماء هم أكثر الناس خشية لله ؛

لما يعلمون من فضله وعظمته ﴿إنما يخشى الله من عباده العلماء﴾ .

– تقوى الله هى التى تيسر الطريق إلى العلم أو هى الطريق إليه ﴿واتقوا الله ويعلمكم الله﴾ والله –سبحانه– يقدِّر أى مجهود يصدر عن الإنسان فى طلب العلم ويجزيه عليه جزاءً وافرًا ؛ فقد قال رسول الله ﷺ : «من سلك طريقًا يلتمس فيه علمًا ؛ سهَّل الله له طريقًا إلى الجنة» . و «من خرج فى طلب العلم فهو فى سبيل الله حتى يرجع» .

– وطريق العلم ليست له نهاية ، فلا يمكن أن يظن المرء يومًا ما أنه أصبح عالمًا ، ولا يحتاج إلى مزيد من العلم ، ولكن ينبغى عليه أن يستزيد «اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد» ، و «لن يشبع مؤمن من خير حتى يكون منتهاه الجنة» .

– الإنسان حينما يعمل بما يعلم يستقيم أمره ويصدق مع نفسه ، خاصة إذا دعا الناس إلى هذا العلم وعلَّمه لهم . وقد صنف رسول الله ﷺ الناس إلى فئات ثلاث : فئة منها تعلم وتعمل بما علمت ، وتدعو إلى ذلك ، وهم من أفضل الناس . وفئة تسمع العلم وتنقله ، ولها فى ذلك الأجر الكبير . والفئة الثالثة تسمع العلم وتعرفه ، ولكنها لا تعمل به ولا تدعو إليه . فقال : «مَثَل ما بعثنى الله به من الهدى والعلم

كمثل الغيث أصاب أرضًا ، فكان منها نقية ، قبلت الماء فأنبتت الكلأ والعشب الكثير . وكانت منها أجادب ، أمسكت الماء فنفع الله بها الناس ، فشربوا منها وسقوا وزرعوا . وأصاب منها طائفة أخرى ، إنما هى قيعان لا تمسك ماءً ولا تنبت كلأً ، فذلك مثل من فقه فى دين الله، ونفعه ما بعثنى الله به فعلم وعلّم ، ومثل من لم يرفع بذلك رأسًا ، ولم يقبل هدى الله الذى أرسلت به» .

وواجب الآباء والمربين :

- إشباع هذه الحاجة أولًا بأول لدى الطفل والمراهق لنحفز الفرد إلى حب العلم والتحصيل ، وإلى الاستفادة من أى علم يصل إليه الفرد ، وبذلك نعالج حالة الجهل السائدة ، ويحب المراهق القراءة ، ويستشعر اللذة فى زيادة العلم . وقد يكون إشباع هذه الحاجة من أقوى دوافع التعلم المدرسى .

- تشجيع المراهق على بذل المجهود الذاتى فى طلب العلم وفى تحصيله أيضًا ، سواء كان بالقراءة ، أو الاستماع ، أو الملاحظة ، أو الدراسة .

– تشجيع المراهق على تكوين مكتبة مهما تكن صغيرة ، وتقدير الكتب والاحتفاظ بها ؛ لقراءتها فيما بعد .

– إثابة المراهق حينما يتعلم جديدًا ، أو يقرأ كتابًا ، أو يصل إلى نتيجة صحيحة ، من خلال التأمل والملاحظة ، أو من خلال التجريب .

– أن يستمع المربى باهتمام إلى المراهق إذا أراد أن يقص عليه قصة أو يحكى له حكاية أو يعلمه علمًا قرأه أو استمع إليه ، ولا ينسَ الثناء عليه وتشجيعه .

– التقليل من عناصر التشويش فى المنزل قدر الإمكان ، من تليفزيون وإذاعة فى أثناء الفترات المحددة للمذاكرة .

– إرشاد المراهق إلى الطريقة الصحيحة فى القراءة والكتابة ، وتعريفه بأهمية الرياضة فى تجديد الدورة الدموية ، وتنشيط المخ .

– دفع المراهق دفعًا إلى أن يسأل حينما لا يعرف ، وتشجيعه على أن لا يستحيى من السؤال . وينبغى إحياء قيمة السؤال فى

تحصيل العلم ، وتعريفه الطريقة الصحيحة لسؤال العالم والأستاذ، فبالسؤال يصل الفرد إلى علم كثير ومتوازن فى وقت يسير . وقد رغّب رسول الله ﷺ فى ذلك ، فعرّفنا أن الجهل مرض شفاؤه السؤال ، فقال : «إنما شفاء العى السؤال» . كما حذرنا من الحياء حين السؤال عن العلم أو التكبر عليه ، فقال : «يضيع العلم بين اثنين : الحياء والكبر» . ولعله معروف أن الحياء يمنع من السؤال ، والكبر أيضًا يمنع منه. فكأن العلم يضيع حينما لا يسأل الناس العلماء ، سواء حياءً ، أو تكبرًا .

سادسًا : الحاجة إلى النجاح والرغبة فى التفوق :

شعور الفرد بالنجاح فى إنجاز عمل ما يدفعه إلى الاستزادة ، ويشعره بالثقة بالنفس ، والجرأة فى تناول الجديد من المشكلات . والفرد لا يسعى إلى النجاح فحسب ، بل يفعل ما فى وسعه حتى يكون أداؤه أفضل من أداء الآخرين ؛ ليحصل على رضا الآخرين وحبهم ، ويتفوق على أقرانه ؛ حتى يصل إلى التقدير .

ويجب أن يتمّ إشباع هذه الحاجة بالتدرج ، ويعطى الفرد

عمـلًا يتأكد المربى أنه سينجزه بنجاح ، ثم يترقى بعد ذلك فى الأعمال وهو ينتقل من نجـاح إلى نجاح ، ثم يشجع بعد ذلك على السعى إلى التفوق .

ويجب أن يُحـبَّب المراهق فى الدراسة ، ولن يوجـد هذا الحب إلا بعـد الشـعـور بالنـجـاح فى كل إنجـاز دراسى . والإحـسـاس بالنجاح يغرى بمحاولات أخرى للوصول إلى نجاح جديد ، يشعر معـه الفرد باللذة المصـاحبة للنجـاح ، ويغرى ذلك كله بالمنافـسة والتفوق على الأقران ، ويستطيع الفتى أن يتفوق عليهم إن هو أراد وحاول ، فـإذا أقنع الوالد ابنه بهـذا ، يكون قد نجح مـعه إلـى حد كبير فى دفعه نحو العلم ، والثقة بالنفس .

سابعًا : الحاجة إلى الانتماء :

فالفـرد يسعى -أحيانًا- من أجل مـصلحة الجماعـة التى ينتمى إليها ، ربما أكثر من سعيه من أجل مـصلحته الشخصيـة أحيانًا ، سواء كانت هذه الجمـاعة أصدقاءً ، أو عمالًا ، أو جـماعة الفصل المدرسى ، أو أى جماعـة أخرى . وسلوك أعضاء الجـماعة يكون

صورة صادقة لسلوك قائد هذه الجماعة . والشخص يشعر بالقوة والأمن حين يتوحد مع جماعته . ويحتاج الفتيان -إلى حد كبير- إلى التدريب على العمل بروح الفريق ، أو العمل الجماعى ، الذى يكون الفرد فيه جزءاً من كل ، ودوره ضروريًّا جدًّا لإنجاح العمل، ولكنه ليس هو الدور الوحيد .

وعلى الآباء والمربين تربية الأبناء على :

- أن العمل الجماعى يخلِّص الفرد من الأنانية والاستعلاء وحب الظهور ، ويكسبه عادة التعاون ، وذلك على جميع مستويات العمل بدءًا بالتخطيط ، وانتهاءً بالتقويم .

- وأن ديننا الإسلامى دين جماعى الطابع ، ويدعو إلى الجماعة فى تأدية الصلاة ، وهى رأس العبادات ، ورسول الله ﷺ يرغب فى العمل فى جماعة دائمًا ، فيقول : «يد الله مع الجماعة». وهذه المنظومة الرائعة من التعاون والتواد والتناصح نتيجتها طيبة ، يقول عنها رسول الله ﷺ : «فمن أحب منكم بحبوحة الجنة فليلزم الجماعة» . ويحذر رسول الله ﷺ من مفارقة الجماعة فى منتصف

الطريق ، فيقول : «من فارق المسلمين قيد شبر فقد خلع ربقة الإسلام من عنقه» .

- وأن الانتماء إلى جماعة يُلزمه الحب والثقة ، فيلزمه الحب لأفرادها وقادتها ، والثقة بمنهجها وسلامة سيرها وقرارات قادتها. ولاحظ معى أن العنصرين (الحب والثقة) هما ذاتهما المطلوب الوصول إليهما مع البالغ : أن يحبك كمربٍّ ، ويثق بك كأب وصديق ومعلم ، فإن هذين العنصرين يجعلان العمل مع المراهقين وتربيتهم يدوران فى محاور واضحة وقليلة .

- وأنه إذا وضعنا فى الحسبان تَعقُّد الحياة المعاصرة وتشابكها، كان من الضرورى التعاون مع الآخرين وتيسير الحياة أمامهم ؛ ليعود الخير فى النهاية إلى الفرد نفسه ، ولأن الجماعة تتيح فرصاً أفضل للحياة ككل ، وتصل إلى آفاق لا يمكن أن يصل إليها فرد واحد مهما يكن جهده .

- وأن فعل الخير دائمًا لا يكون إلا فى جماعة أو لجماعة ، فلا أتصور أن أعيش منفردًا ، ثم أفعل الخير ، فكيف يكون ؟!

– وأن الجماعة الطيبة تخلّص الفرد من الخصال السيئة ، وتزوده بالسجايا الحميدة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ؛ لأنه يلاحظ الآخرين حينما يحسنون ، فيتمنى أن يكون مثلهم ، ويلاحظ كره الطيبين لمن يسيء فيتجنب إساءتهم ، وأن الجماعة تحفزه وتشجعه على العمل والإنجاز ، وتملأ وقت فراغه بما هو مفيد من الأعمال ، وتعينه على اكتساب الحرف أو مزاولة التجارة ، وتسوّق له إنتاجه ، وتمده بالأفكار الجديدة ، والمشروعات المفيدة.

ثامنًا : الحاجة إلى الاستثارة :

فالإنسان يبحث عن الراحة والهدوء ، إلا أنه بعد فترة يملُّ الهدوء ، ويسعى إلى موضوعات تشغله ومن دون هذه الاستثارة يشعر الفرد بالفراغ ، فهو لا يطيق أن يعيش فى عزلة تامة ، لا يفعل شيئًا ؛ بل يميل إلى الشغل والعمل .

وعلى الآباء والمربين أن يعلموا :

– أن الإنسان حين يُستثار تتحفز طاقاته للعمل ، ويعمل عقله

قدر طاقته ومن دون الاستثارة والتحفز تتعطل طاقات الفرد عن العمل.

– أن وجود تحدٍّ ما للفرد هو نوع من الاستثارة ، سواء كان هذا التحدى مشكلة تحتاج إلى حل ، أو تنافساً على هدف ما ، أو ضرراً يلحق بالفرد ، أو خطراً على حياته أو حياة الجماعة أو الأمة أو الدين الذى ينتمى إليه .

فالمهم –إذن– أن يظل الفرد شاعراً بالتحدى ، وكلما تغلب على تحدٍّ نبع له آخر . والتحديات كثيرة .

– أنه مما يثير الفرد –أيضاً– المخاوف والهموم ، إلا أننا نلاحظ كثرة المخاوف والهموم فى حياتنا المعاصرة ، ولذلك ينبغى الاهتمام بالاختيار من بينها ، فزيادة المخاوف والهموم تشعر الفرد باليأس والإحباط . والتغاضى عنها يؤدى إلى عدم الاهتمام والاستخفاف بها . فينبغى –إذن– عرض المناسب من الهموم على المراهق فى حدود طاقته وقدراته ، وفيما يرضى الله ورسوله .

تاسعًا : الحاجة إلى الحرية :

فالبالغ يحب أن يكون حرًّا فى اختيار ملابسه وأصحابه ، كما يحب أن يكون حرًّا فى التعبير عن أفكاره ومقترحاته وآرائه. وكبت هذه الحرية يجعل الفرد نمطيًا وسلبيًا فى تعاملاته مع الآخرين . وحينما يعطى الفرد حريته فى التصرفات وأخذ القرار تبرز ذاتيته ، وتظهر شخصيته ، ويعتمد على نفسه فى كل شيء .. وحبذا –حين المناقشة مع البالغ – أن يشعر أنه هو صاحب القرار ، ولا يصح أن تفرض على البالغ قرارات علوية وعليه التنفيذ إلا بعد أن يقتنع .

عاشرًا : الحاجة إلى الضبط :

فالمراهق يحتاج إلى قدر من الضبط والتوجيه ، دون أن يعوق هذا التوجيه حريته .

وعلى الآباء أن يعلموا :

– أن المراهق يخضع للضبط من جماعته أكثر من خضوعه

لضبط الكبار . وينبـغى أن يستثمر هذا الأمر فى توجـيه البالغ عن طريق أقرانه وأصدقائه .

– أن القواعد والقـوانين والأعراف هى معايير الضبط للمـجتمع ككل ، وبالطبع لا تتعارض معـايير الضبط هذه مع حرية الأفراد ، ولكنها تصون حريات الأفراد .

– كما أن إشباع الحاجة إلى الحرية تظهر معه ذاتية الفرد ، فإن إشباع الحاجة إلى الضبط يظهر معه التزام الأفراد بالصواب .

– أنه ينبـغى أن تهـدف التـربيـة إلى أن يكون الضـبط داخليًّا وليس خـارجيًّا ، فـحينمـا يكون الضبط من داخـل الفتى والفـتاة ينصلح حـال الأفـراد والجـماعـات وتقل الجـريمة ، ويزيد الخـيـر ، وتزيد الطاعـة حتى لو اختـلى الفرد بنفـسه ، فإن هناك طائـفة من الناس قال عنهم رسول الله ﷺ : «لأعلمن أقوامًا مـن أمتى يأتون يوم القيامـة بحسنات أمثال جـبال تهامة بيـضاءِ فيجعلـها الله عز وجل هباءً منثورًا فيأمر الله بهم إلى النار، فتقول الملائكة : يا رب والله مـا رأينا منهم إلا خيـرًا . فيـقول سبـحانه : كـانوا إذا خلوا

بمحارم الله انتهكوها» . فحتى لا تنتهك الحرمات بمنأى عن الأعين ينبغي أن يكون الضبط داخليًا صارمًا .



الفصل الثالث

تكيف الفتيان

أنواع التكيف :

وتبدو الصحة النفسية للفرد فى عملية التكيف الشخصى والتكيف الاجتماعى .

– **التكيف الشخصى** : وهو أن يكون الفرد راضيًا عن نفسه ، واثقًا بها ، خاليًا من التوترات والصراعات التى تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق ، ويتضح ذلك من طريقة إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضى الفرد والمجتمع معًا . ويكون غير المتكيف مع نفسه : قليل الحيوية ، سريع التعب ، عاجزًا عن المثابرة والإنتاج وبذل الجهد ، كما أنه عاجز عن الصمود والثبات حيال الشدائد والأزمات ، فإذا ما واجه مشكلة لا يلبث أن يختل ميزانه ويُشوَّه إدراكه وتفكيره .

وكما هو واضح فإن الرضا عن النفس هو صلب عملية التكيُّف الشخصى . ويأتى هذا الرضا عن النفس نتيجة :

– أداء العبادات المفروضة والنوافل ، والمواظبة عليها ؛ تقربًا إلى

الله.

– العلاقات الاجتماعية التى ينشئها مع غيره ، والمحيط الاجتماعى المريح من حوله والذى لايشعر الفرد بالتوتر ، ويرضى عنه ؛ لأنه عنصر فيه .

– إتقان العمل والنجاح : فيرضى الفرد عن نفسه كلما شعر أنه يؤدى بإتقان ، وكلما أصاب النجاح ، وكلما تفوق فى مهنته أو دراسته .

– **التكيف الاجتماعى** : هو قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية مرضية مع من يعيش أو يعمل معه من الناس ، هذه العلاقات يشوبها شعور بالاضطهاد ، ولا يشعر الفرد فيها بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على الآخرين ، ولا يشعر برغبة ملحة فى أن يستمع إلى إطراء الآخرين له ، أو استدرار عطفهم عليه .

ويتسم المتكيف اجتماعيًّا بضبط النفس فى مواقف الانفعال ، كما يتعامل مع الناس بصورة واقعية ، وهو متزن انفعاليًّا ، وحسن الظن بالناس . وصلب عملية التكيف الاجتماعى هو الرضا عن العلاقات

الاجتماعية . وتكون العلاقات الاجتماعية مُرضية إذا كان الفرد :

– حسن الظن بالناس .

– واثقًا بالآخرين ، محبا لهم

– ميالًا إلى خدمة الآخرين ، ويحبُّ الخير لهم .

– لاينشئ علاقات لمصلحة شخصية تنتهى بنهايتها .

– يرضى الله برضا الناس .

ولا يخفى مدى التفاعل بين التكيف الشخصى والتكيف الاجتماعى فى حياة الفرد ، وأنهما محورا التكيف بصفة عامة .

العوامل المؤدية إلى التكيف :

هناك عدة عوامل يتوقف عليها نجاح عملية التكيف ، منها :

أولًا : إشباع الحاجات الأولية والحاجات النفسية :

فإذا لم تُشبع هذه الحاجات – عضوية كانت أم نفسية – أصبح الفرد متوترًا ، ويدفعه هذا التوتر إلى محاولة الإشباع . وكلما زادت مدة الحرمان زاد التوتر حدة ، ويعود الفرد إلى حالته الطبيعية حينما

يستطيع إشباع هذه الحاجات . أما إذا لم يستطع وكانت العوائق دون الإشباع قوية ، فإنه يحاول الإشباع بأية وسيلة قد تكون غير سوية لا يقرُّها المجتمع ، وبذا ينحرف الفرد ، فتختل بذلك عملية التوافق . فالطفل المنبوذ من أسرته قد يلجأ إلى الانطواء ، وهو هنا أسلوب من أساليب عدم التكيف نتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء بطريقة طبيعية .

مما سبق يتضح أن إشباع حاجات المراهق الجسمية والنفسية هو الأساس فى عملية تكيف المراهقين .

ثانيًا : أن يجيد الفرد المهارات التى تيسِّر له إشباع حاجاته :

وذلك بطريقة مشروعة ، لا تعوق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .

والواقع أن كل إنسان فى كِبَرِه يحمل فى طيات نفسه رواسب الطفولة . وخبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسى فى الكبر ، وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين التكيُّف وعملية النمو . وما يريده المراهق منا هو تعديل الأنماط الطفولية فى التكيف وتعريفه بأنماط

وأساليب جديدة ، تتناسب مع نموه وحاجاته وتقاليد المجتمع وقيمه ، وأن يرى من المربين نماذج سلوكية صحيحة فى أثناء إشباع حاجاتهم هم ، وبذلك يرى النموذج السلوكى الصحيح والقدوة الجيدة ، فيحذو حذو الكبار فى استقامة سلوكهم .

ثالثًا : أن يعرف الإنسان نفسه : ولقد فهم الإنسان كثيراً عن الكون والأحياء المختلفة إلا نفسه التى بين جنبيه ، رغم أنه مأمور بالنظر فى داخله وتدبُّر نفسه ﴿وفى أنفسهم أفلا يبصرون﴾ وهذه النفس مجال لمعرفة قدر الله وعظمته ، ومجال للتصديق واليقين بأنه الخالق ، ولا تزال النفس البشرية مجالًا خصبًا لذلك . قال تعالى : ﴿سنريهم آياتنا فى الآفاق وفى أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق﴾ وليس المقصود بمعرفة النفس هو الوقوف على كل دقائقها ، إنما المقصود هو معرفة مواطن القوة والضعف والتميز والنقص ، حتى إذا أقبل الفرد على عمل معين عرف مسبقًا أنه سينجز هذا الأمر – بإذن الله – لأن إمكانياته ستساعده على ذلك ، أو عرف أنه لن يستطيع إنجازه بسهولة ، إلا بعد محاولات عديدة ؛ لأنه ضعيف فى هذا الجانب. لأجل ذلك فهو يتوقع الفشل ، ويحتاج إلى إعادة المحاولة دون الشعور بالإحباط .

وأحوج الناس إلى فهم إمكانياته وقدراته المراهق ، وذلك لأنه بطبيعة المرحلة لايثق فى إمكانياته ، ويشك فى قدراته ، فإذا لم يفهم نفسه كما ينبغى تأكد عنده هذا الشك ، وأصبح لا يحسن شيئًا، ويشعر بالدونية واحتقار النفس .

والناس فى فهم أنفسهم ثلاثة مستويات :

- من يفهم إمكاناته أعلى مما هى عليه .
- من يفهم إمكاناته أقل مما هى عليه .
- من يفهم إمكاناته كما هى عليه .

والنوع الأول الذى يفهم ذاته أعلى من الواقع يُصاب بالغرور ، ويظن أنه يستطيع أن يقوم بأى عمل ، ويؤدى أى واجب بكفاءة عالية ، ويكلف نفسه من العمل ما لا يطيق ، فإذا لم يستطع الأداء - وهو لن يستطيع - خلق مبررات لنفسه وأسبابًا خارجة عن إرادته ، هو نفسه يعلم أنها غير صحيحة . وهذا النوع سيتعرض للفشل والإحباط كثيرًا؛ لأنه غالبًا ما يقصر فى المطلوب منه ، وقد يؤدى به ذلك إلى فقدان الثقة بالنفس ، رغم أن إمكاناته قد تكون جيدة .

أما النوع الثاني الذى يفهم ذاته أقل من الواقع فإنه يعانى من عدم الثقة بإمكانياته ، ويتوقع الفشل دائمًا ، ويشعر أنه لا يصلح لأى عمل ، ولا يحسن أى شىء ، وحين يُطلب منه أداء أى عمل يعتذر بدعوى أنه لا يحسن هذا النوع من الأعمال ، فإذا أجبر ، فإنه يؤدى على نحو طيب، وهو لا يميل إلى إعادة المحاولات ، ويشعر بالإحباط سريعًا ، ويعتقد أنه سوف يفشل حتى لو كرر المحاولة مئات المرات ، فإذا أُجبر على العمل ونجح ؛ فإنه يعزو هذا النجاح إلى الحظ أو المصادفة ، وأنه غير قابل للتكرار ؛ لأنه واثق بأنه نادرًا ما ينجح ، وطبيعى أن يفشل . وهذا النوع يحتاج إلى الثقة بالنفس ، وذلك عن طريق الإشعار بالتقدير والنجاح لأى جهد يصدر عنه ، ويحتاج إلى أن ندفعه إلى العمل ، ثم بعد إتمامه نخبره أن إمكاناته جيدة ، وأنها أفضل بكثير مما يظن ، وأنه يستطيع أن يؤدى كثيرًا من الأعمال ، ولكن يجب أن يعيد المحاولات دون يأس أو خوف من الفشل ، حتى يصل إلى الثقة بنفسه ويعرف إمكانياته جيدًا . وهذا النوع من الفتيان نكلفه بالأعمال السهلة فى البداية ، ونخبره كلما نجح بأن العمل الذى أنجزه ببساطة ليس بسيطًا ؛ لأن الله وهبه إمكانات جيدة ، ولكنه لا يقدِّر نفسه حق

قدرها . أما النوع الأول المغرور فإنه لا يكلف بجميع ما يطلب هو من أعمال ، ويعلِّمه الأب أن فى عدم الوفاء بما يعد المرء ذُلًّا للنفس ؛ لأن رسول الله ﷺ قال : «لا ينبغى لمؤمن أن يذل نفسه» . قالوا : وكيف يذل نفسه ؟ قال : «يتعرض من البلاء لما لا يطيقه» . وينبغى أن نكلفه بأعمال تتناسب مع إمكانياته ، فإذا أنجزها وحاول التفاخر بما أنجز أو حتى التلميح بذلك ؛ أخبرناه أنه عمل بسيط وبإمكان أى فرد آخر أن ينجزه ، ولا يكلف إلا ما يستطيع إنجازه ، فإذا لم ينجز العمل وحاول التبرير ، نخبره بأن الخطأ فى أنه قبل العمل دون أن يحسب جهده ووقته جيداً .

والأصل الذى يعتمد عليه دائماً فى التربية هو إشعار الفرد بالنجاح والإنجاز فى العمل الذى يؤديه ، سواء كان هذا الفرد طفلًا ، أو مراهقًا، أو راشداً .

أما النوع الثالث الذى يعرف نفسه معرفة واقعية ، فمعنى هذا أنه يعرف الحدود والإمكانيات التى يستطيع بها أن يشبع رغباته بحيث تأتى واقعية وممكنة التحقيق ، فالشخص الناضج هو الذى تدرب على مواجهة الحقائق ، وعلى مجابهة مشكلاته الشخصية بأسلوب واقعى.

والشخص الواقعى يكون مستعدًا لمواجهة الحقائق عن نفسه وعن قدراته وظروفه ، وعن عمله ، وعن البيئة التى يعيش فيها ، حتى لو كانت هذه الحقائق مؤلمة ، فهو يرى فى هذه الصعوبات حافزاً لأن يعمل ويكد ويضاعف من كفاحه أمام الأزمات .

ومعرفة الإمكانات والقدرات كما هى عليه بالفعل تجعل الفرد غير راغب فى عمل شىء لا تسمح بتحقيقه هذه الإمكانات والقدرات .

رابعًا : أن يتقبل الإنسان نفسه :

إن فكرة الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التى تؤثر فى سلوكه ، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة وفيها رضىً عن النفس ؛ فإن ذلك يدفعه إلى العمل والتوافق فى المجتمع ، كما يدفعه إلى النجاح حسب قدراته ، دون أن يحاول العمل فى مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها . أما الذى لا يتقبل نفسه فإنه كثيراً ما يتعرض للمواقف المحبطة التى تجعله يشعر بالعجز والفشل . وهذا يدفعه إلى الانطواء أو العدوان ؛ ليدفع عن نفسه الإحساس بالعجز. ويتقبل نفسه إذا كان له دور إيجابى فعال فى الحياة . ويكون الإنسان راضياً عن نفسه إذا اتسقت

أفعاله وأقواله ، وإذا لم يفعل فعلًا يتعدّى به على المحظور ، فيصير حقيراً في نظر نفسه ، ويتقبل نفسه إذا كان جريئًا شجاعًا ، فالجبان لا يحب نفسه ولا يحب الآخرين ، ويتقبل نفسه أيضًا إذا كان صادقًا ؛ لأن الكاذب حقير ومهين في نظر نفسه ، وفي نظر الآخرين .

ومعنى أن يتقبل الإنسان نفسه أن يكون مدركًا لإيجابياتها وسلبياتها ، بحيث يكون عارفًا لميزات نفسه وعارفًا لعيوبها أيضًا ، مع نية تغيير العيوب دون الشعور بالدونية .

خامسًا : المرونة :

وتعنى أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة الجديدة . وكلما زادت مرونة الفرد زادت قدرته على التكيف ، والعكس صحيح أيضًا . وهناك نوعان من المرونة :

أ – أن يتكيف المسلم مع البيئة الجديدة بما يتسق مع عقيدته وقيمه .

ب – أن يتقبل قيم البيئة الجديدة ومُثُلها تقبُّلًا يؤدى إلى أن ينكر قيمه الأصلية –خاصة إذا عاش فترة طويلة فى البيئة الجديدة– فإذا عاد

إلى البيئة الأصلية سلك سلوكًا غريبًا ، تعرّض بسببه للنقد ، وساء تكيفه .

والصحيح النوع الأول الذى لايقف من البيئة الجديدة موقفًا جامدًا، وإنما يعدل من سلوكه ويتكيف مع ظروف هذه البيئة ، دون أن يغير من قيمه أوعقائده ، بل يكون ايجابيًا فى تغيير هذه البيئة بحكمة .

مظاهر التكيف :

للتكيف مظاهر تدل عليه . وتتضح هذه المظاهر فى سلوك المراهقين. ويدل عدم توافرها على سوء تكيفهم . وينبغى حينئذ رعاية المراهق ؛ حتى لا يؤدى سوء تكيفه إلى عواقب أخرى . وهذه المظاهر منها :

أولا : إحسان العمل :

الفرد الذى يزاول عملًا ما أو مهنة تُتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه ، فيتحقق له الرضا والسعادة ، عن طريق الإحسان فى أداء العمل ، فيكتسب الإنسان قوة ، ويطمئن لمستقبله .

العمل وسيلة للتأثير فى البيئة التى يعيش فيها الفرد ، وعن طريقه

يسعى لتحقيق مركز مرموق لنفسه فى المجتمع الذى ينتمى إليه ، بشرط أن يكون الفرد راضيًا عن عمله محبًا له ؛ لأن عدم الرضا عن العمل قد يؤدى إلى اضطراب الاتزان النفسى لدى بعض الأفراد ، كما أن الاستقرار النفسى ومدى ما يتمتع به الفرد فى عمله من تكيف ورضا يؤدى إلى زيادة الإنتاج ، وإلى تحسين العلاقات الاجتماعية بين زملاء العمل ، كما يجعل إدارة هذا العمل سلسة بسيطة ؛ لأن الأفراد العاملين ذوو شخصيات متعاونة واثقة بنفسها ، تنعم بالسعادة والرضا . هذا إذا كان المراهق يعمل عملاً يدرُّ له دخلًا ما ، وإلا فمجال عمله هو الدراسة ؛ لذا ينبغى أن يكون المراهق راضيًا تمامًا عن مجال دراسته وتخصصه ، بل يحبه ؛ حتى يستطيع الوصول إلى الإتقان والتفوق ، فلابد إذن من أن نفكر مع المراهق جيدًا قبل أن يتخصص فى دراسة ما، واضعين فى الحسبان إمكانياته وقدراته . ولا يصحُّ أن يجبر المراهق على نوعية معينة من الدراسة ؛ حتى لا تسوء النتائج الدراسية وتشوهً شخصية المراهق . فنقص الإحسان فى الدراسة قد يكون دالًّا على ما يعانيه الفرد من حالات الضيق والاضطراب النفسى التى تؤدى إلى إعاقة قدرته على أن يدرس بقدر ما تسمح به قدراته وإمكانياته .

والإحساس بالنجاح فى الدراسة يصقل شخصية المراهق ويدفعه إلى مزيد من النجاح ، وإلى مزيد من التكيف .

ثانيًا : اتخاذ أهداف واقعية :

فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يضع لنفسه أهدافًا تعتمد على مستويات طموحه ، ويسعى إلى تحقيق هذه الأهداف ، حتى لو كانت تبدو - أحيانًا - بعيدة المنال ، صعبة التحقيق .

فالتكيف الكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعنى بذل الجهد المستمر والعمل المتواصل فى سبيل تحقيق الأهداف .

وينبغى أن تتصف تلك الأهداف بصفات ثلاث :

أ - الوضوح .

ب - إمكانية التحقيق .

جـ - الترتيب وفق الأولويات .

فوضوح الهدف فى ذهن صاحبه ضرورى ، وإلا فهو يسعى لتحقيق أهداف ليست محددة ، أو يسعى لتحقيق أهداف أخرى غير تلك التى

يريد . وكلما كان الهدف واضحًا فى ذهن صاحبه كان جهده موجهًا، والطريق أمامه واضحًا . وقد يختصر جهدًا كبيرًا يرى أنه غير ضرورى لتحقيق هدف ما . ثم إنه لا يصح أن يعيش الفرد المسلم دون رؤية واضحة لما يريد وما يُراد منه ؛ فإن ذلك يعنى حياة عشوائية . ولا يصح أن تكون تصرفاته ردود أفعال فقط على ما يحدث فى البيئة المحيطة ، بل ينبغى أن يكون مؤثرًا فى سير الأحداث . كما أن وضع الأهداف الواضحة يمكّن الفرد من النظر إلى المستقبل والتخطيط له ووضع التصورات الصحيحة لما يتطلبه ذلك المستقبل . ثم إن وضوح الأهداف يؤدى أخيرًا إلى استخدام الوسائل الصحيحة التى تعين على تحقيق هذه الأهداف وعلى التقويم الصحيح لما تحقق منها .

– **أما إمكانية التحقيق :** فتتطلب أن يكون الهدف واقعيًّا . ويعنى ذلك أن يكون فى مستوى إمكانات الفرد وقدراته ، وأن تتوافر له الوسائل والإمكانات المادية التى تعين على تحقيقه . كما يتطلب ذلك أن يكون فى مستوى إمكانيات الفرد وقدراته . كما يتطلب ذلك أن يكون الهدف غير خيالى أو مستحيل التحقيق ؛ فإن وضع الفرد لنفسه أهدافًا غير قابلة للتحقيق ، ولم يستطع الوصول إليها ؛ فإن ذلك يُشعره

بالفشل . وتكرار الفشل أو تكرار الإحساس به يؤدى إلى نقص الثقة بالنفس ، وشك الفرد فى قدراته . وفى المقابل كلما حقق الفرد هدفًا من الأهداف التى وضعها لنفسه وثق بنفسه وبأنه يستطيع تحقيق بقية أهدافه . كما لايصح أن تكون الأهداف أقل من إمكانات الفرد ؛ فهو بذلك يضيِّع على المجتمع كثيراً من الخير .

أما ترتيب الأهداف وفق الأولويات فيعنى هذا أنه ليست كل الأهداف الواضحة والممكنة التحقيق يمكن العمل من أجلها جميعًا فى اللحظة الراهنة ، بل هناك أهداف ينبغى العمل من أجلها فى الحال وأهداف يمكن تأجيلها . كل هذا وفق خطة ترتيب الفرد لأهدافه ومراحل تحقيقها ، ويسير فى هذا وفق الأهم فالمهم . وبهذا تصبح حياة الشخص خالية من التناقض والمفاجآت والإحباطات، ويصبح النظام هو عمدة حياته ، والوضوح والثقة بالنفس هما أسلوبه فى التعامل .

وبهذا تكون الأهداف هى دالة التكيف . وبناءً عليه ينبغى تدريب الأفراد على صياغة أهداف خاصة بهم تتصف بما سبق ، وأن تكون لهم رؤية مستقبلية متكاملة فى حياتهم وحياة أمتهم . وحينما يخططون ينبغى أن يفكروا للمستقبل ولا تلحَّ عليهم ضغوط الواقع ،

فيفكروا فى مشاكل الحاضر الملحة ، وهم يظنون أنهم يفكرون فى المستقبل ، بل لابد من استشراف المستقبل بالفعل ، وذلك عن طريق استقراء الواقع وسير أحداثه .

ثالثًا : القدرة على ضبط النفس :

بمعنى التحكم فى النفس ، والقدرة على تأجيل إشباع بعض حاجات الفرد ورغباته ، وأن يستطيع التنازل عن لذات قريبة عاجلة فى سبيل ثواب آجل أبعد أثرًا وأكثر دومًا ، وأن يستطيع الفرد أن يستحضر فى ذهنه جميع النتائج التى يمكن أن تترتب على أفعاله فى المستقبل ، ومن ثم يتصرف الفرد وفق تقديره للنتائج تقديراً مبنيًا على موازنة النتائج وتمحيصها .

وكلما زادت القدرة على ضبط نفسه ، قلَّت حاجته إلى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن ذاته ، وبهذا يصبح الرقيب على تصرفات الفرد نابعًا من داخل الفرد نفسه . وهذا هو الهدف الأسمى والأعلى لجميع أنواع التربية ، إذ إن المجتمع حينئذٍ لن يحتاج إلى فرض السلوك الصحيح بقوة القانون ؛ لأن كل إنسان أصبح رقيبًا على

سلوك نفسه ، فالدولة – أى دولة – لا يمكن أن توفر شرطيًا يراقب كل مواطن ، بل ينبغى تربية الضمير؛ حتى يكون الموجه لسلوك الأفراد داخليًا ، فيخاف الإنسان من تعدى المحظور ؛ حتى لا يتعرض للوم الضمير ، لا خوفًا من سلطات خارجية .

أما كيف يمكن تنمية القدرة على ضبط النفس أو تربية الفرد على التحكم فى النفس ، فهذا يتم عن طريق المجاهدة والمراقبة والتفكير فى عواقب السلوك ونتائجه .

– **فالمجاهدة** أساسها مخالفة النفس فيما ترغب ، وهذا يعنى السيطرة التامة على عملية إشباع الشهوات ، فإذا استطاع الإنسان أن يخالف نفسه فيما ترغب ويكرهها على ما تكره ؛ فإنه سيسلس له قيادها ، ويستطيع السيطرة عليها ، ومن ثم سيكون من السهل عليه أن يخوض غمار المكاره دون أن يجد مشقة فى إكراه نفسه على ذلك .

– **وأما المراقبة** فتعنى اليقين باطّلاع الله على الفرد فى كل حالاته ، بدءاً من التفكير حتى التنفيذ ، فإذا تيقن الفرد ذلك ، ابتعد عن اقتراف المعاصى ، وأصبح هذا رادعًا له .

- ثم التفكير فى نتائج السلوك يجعل الفرد نفسه مسئولاً عن أعماله ، ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر –حتى إذا خالف المعايير المتفق عليها ، ورفض أن ينصاع مع المألوف – وذلك لأنه عندما يخالف المألوف يعرف جيدًا أن الأوضاع التى يرفضها أوضاع غير عادلة ، وأن القيمة التى يقترح إحلالها محل هذه الأوضاع تؤدى إلى سعادة أشمل وأكثر دومًا .

مما سبق يتضح أن القا رة على ضبط النفس كمظهر من مظاهر التكيف تترجم اعتدال الشخصية وتكاملها ، كما تترجم أمانة الشخص مع نفسه أو مع الجماعة ، كما يتضح أن تنمية هذه القدرة تحتاج إلى جهد فردى يتذوق من خلاله الفرد لذة مخالفة النفس والانتصار عليها ، ويحتاج جهداً جماعيًا ليذكر الفرد بالله، ويخوفه من غضبه ، ويبصره بنتائج سلوكه .

رابعًا : القدرة على تكوين علاقات طيبة :

فالشخص السوى هو الذى يستطيع أن يحب الآخرين ، والحاجة إلى الحب ينبغى أن تشبع عند الأطفال إشباعًا يريح الطفل، ويديم عنده

هذه الصفة ، ويحافظ بها على وجوده ككائن اجتماعى يعترف بحاجته إلى أفراد مجتمعة وإلى تعاونه معهم .

وإذا لم تقم العلاقات بين الناس على الحب المتبادل ، قامت على المصالح المتبادلة . وفى هذه الحالة ينظر الفرد إلى العلاقات الاجتماعية على أنها عملية تجارية ، الرابح فيها هو من يستطيع أن يحصل على أكبر قدر من المنفعة ، فى حين أنه لا يعطى إلا القدر الضرورى لاستمرار العلاقة فقط ، وتستمر علاقاته بالناس طالما وجدت المصلحة، فإذا قضيت انتهت هذه العلاقة .

وأما الثقة فى الآخرين الذين نحبهم تجعل الفتى يشعر بالراحة والسعادة وينبذ القلق جانبًا . كما تجعله يفسر أخطاء الآخرين على أنها ليست موجهة ضده ، ويلتمس لهم الأعذار ، وتجعله يقدّر أى جهد طيب يبذله الآخرون من أجله . ويحيا حياة خالية من التوترات التى تسببها العلاقات الاجتماعية السيئة .

خامسًا : القدرة على التضحية وخدمة الآخرين :

الدليل على أن الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة هو قدرته على

العطاء ، سواء كان هذا العطاء بمقابل أو بلا مقابل ، أو كان لمن يحبهم أو لمن لا يحبهم ، للأقرباء أو للغرباء ، لأفراد أو جماعات يتفق معها في الرأى أو العقيدة ، أو لآخرين لا يتفق معهم في الرأى أو العقيدة . فالعطاء هو الذى يميز الشخص الخير السوى. وهو يقدم عطاءه هذا ليسهم في تحقيق السعادة لأكبر عدد من الناس ، أو على الأقل ييسر للناس سبل عيشهم ويهوّن مصاعب الحياة عليهم ، ويحاول أن يخلص بيئته من الشرور الموجودة بها، بل يحوّل هذا الشر إلى خير إن أمكنه ذلك .

والفرد في طريق عطائه هذا قد يجد ردود أفعال سيئة من الآخرين الذين لا يحمدون للمحسن إحسانه ، بل قد يجد من يشكك في نيته وفي الهدف من بذله ما يبذل ، فإذا استمر في عطائه وخدمة الآخرين ؛ فهذه تضحية محمودة منه . أما إن توقف عن إحسانه ، فإنه كان يقصد الناس ويقصد أن يذكروه بحلو الكلام وطيب الثناء .

مما سبق يتضح أنه ينبغى تربية الأبناء على العطاء ، حتى ولو بلا مقابل ، لا يقصدون بذلك إلا وجه الله . وقد قال رسول الله ﷺ ما معناه : «إن لله عبادًا اختصهم الله بالنعم لخدمة العباد فهو يبارك لهم

فيها مابذلوها ، فإن منعوها سلبها الله منهم » . كما قيل : «افعل المعروف فى أهله وفى غير أهله فإن صادف أهله فهم أهله ، وإن لم يصادف أهله فأنت أهله» .

وفي الحديث : «والله في عون العبد ماكان العبد فى عون أخيه» .

والنتيجة لبذل المعروف والعمل الصالح هى الحياة الراضية الطيبة فى الدنيا والآخرة ﴿من عمل صالحًا من ذكر أو أنثي وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ماكانوا يعملون﴾ .

كما ينبغى أن يستشعر المربى السعادة حينما يقدم خدمة للآخرين ، ويحمد الله على ذلك أمام أبنائه أو تلاميذه ؛ حتى يكون ذلك سلوكًا وخلقًا لهم .

سادسًا : الشعور بالسعادة .

لا يعنى أن يكون الشخص سويًا أن يخلو تمامًا من الخوف أو الصراع أو القلق أو الشعور بالذنب ، بل الذى يميز السوى عن غيره هو:

أولًا : نوع المواقف والمثيرات التى تثير هذه المخاوف والصراعات .

ثانيًا : حدة هذه المخاوف أو شدتها .

ثالثًا : طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق .

وتفسير ذلك كما يأتى :

أولًا : من ناحية المواقف أو المثيرات التى تثير المخاوف والقلق والصراعات:

فترتبط كلها بمنع الفرد من فعل الخير ، أو إجباره على فعل الشر . ويعنى هذا عدم وصوله إلى تحقيق بعض أهدافه ، كما أن القلق والمخاوف التى يثيرها كل موقف لابد أن تتناسب مع الموقف ، فالمثير البسيط أو المشكلة السهلة ينبغى ألا تثير عنده خوفًا أو قلقًا طويلًا ، وأن يقدر كل موقف بقدره . أما غير السوى فهو الذى تستفزه الأحداث دائمًا ويرتبك ويقلق لأى موقف ، حتى تتواصل المخاوف والقلق ، فيظن أنه يعيش فى دنيا غير مستقرة ، يتربص فيها الناس بعضهم لبعض ، ويقل فى نظره أهل الخير لأقصى درجة ، ويكون سوء القصد والنية هو الأصل عنده فى تصرفات الناس .

أما السوى **فالخوف** عنده مرتبط بالموقف ومؤقت ؛ لأن الخوف

عنده معروفة مصادره ، محسوبة نتائجه ، ويعرف تمامًا ممن يكون الخوف ، وعلام الخوف ، فالخوف فى نظره لا يكون من أحد من أهل الدنيا ، إنما هو فقط من الله ، وهو يثق أن الخوف من الله هو الأمن التام فى الدنيا ، أما الخوف الدائم من الناس فهو انهزام نفسى وجبن لا ينبغى أن يتصف به صاحب القلب الشجاع ، كما أن الخوف لا يكون من فقد شىء فى الدنيا . وقد قال رسول الله ﷺ : « من جعل الهموم هما واحداً هم آخرته ؛ كفاه الله هم دنياه . ومن تشعبت به الهموم فى أحوال الدنيا لم يبال الله فى أى أوديتها هلك » . وحديث قدسى : «عبدى إذا خفتنى أخفت منك كل شىء ، وإذا لم تخف منى أخفتك من كل شىء» .

أما القلق عند عامة الناس فيكون غالبه على المستقبل وعلى الرزق ، فالقلق يفترق عن الخوف فى أن مصدر الأول معنوى ، كما أنه متوقع أى لم يجئ زمانه بعد ، والمؤمن يعرف تمامًا أنه لا يصح أن يخاف من الغيب ، ويعرف أن رسول الله ﷺ يقول : «بشروا ولا تنفروا » . فهو دائمًا يتوقع خيراً ويتفاءل . « واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك ، وما أخطأك لم يكن ليصيبك» .

أما إثارة الصراع لدى الفرد فيكون حينما يوضع فى موقف فيه اختيار صعب : إما بين أمرين محببين إلى النفس ، ولكنه لا يستطيع تحقيق سوى واحد منهما ، وإما بين أمرين كلاهما شر ، ولابد أن يصيبه أحد الضررين ، وإما بين أمرين أحدهما خير ولكن فى الطريق إلى هذا الخير لابد أن يصيبه شر . فهو إما أن يستغنى عن الخير فلا يصيبه الشر ، وإما يحقق الخير ويتحمل ما قد يصيبه من شر . وكلما زادت أهمية الموضوعات التى يفاضل أو يختار بينها الإنسان ، زادت عنده حدة الصراع .

كيف يكون التعامل مع مواقف الصراع :

– بالنسبة إلى صراع الاختيار بين أمرين كلاهما خير فالمؤمن مطالب بأن يفعل من الخير ما يستطيع ويحصل منه قدر الطاقة ﴿لايكلف الله نفساً إلا وسعها﴾ فإن هو فعل ذلك تحققت له فائدتان:

الفائدة الأولى : أنه لن يندم على مافاته من خير ؛ لأنه فاته رغماً عنه. والندم أساس عظيم من أسس الشر ومدخل كبير للشيطان ، وسبب أساسى فى بعض الأمراض النفسية المعاصرة . وهناك آية فى

كتاب الله تُعتبر أصلًا من أصول الصحة النفسية للفرد وهى ﴿ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا فى أنفسكم إلا فى كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير لكى لا تأسوا على مافاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم إن الله لا يحب كل مختال فخور﴾ فيحذر ربنا فيها من الأسى والندم على ما لم يستطع الإنسان تحصيله أو الاحتفاظ به .

الفائدة الثانية : فهى إذا فعل الإنسان من الخير قدر جهده ؛ كتب الله له ثواب الخير الذى فاته ، وذلك أنه كان ينوى فعله . والشاهد فى هذا أن رسول الله قال : «فمن هَمَّ بحسنة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة ، فإن هو هَمَّ بها وعملها كتبها الله له عنده عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة . ومن همَّ بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة ، فإن هو هَمَّ بها فعملها كتبها الله له سيئة واحدة» . وقد قال أيضًا رسول الله ﷺ : «إذا مرض العبد أو سافر كُتب له ما كان يفعل وهو صحيح مقيم» . وهذا حديث مبشر مطمئن لفاعلى الخير ، كما أنه مخيف مرعب لفاعلى الشر . إذن فالمؤمن لن يتعرض للصراع إن هو وازن بين خير وخير ، فما عليه إلا صلاة الاستخارة ثم يفعل ما ينشرح له صدره . وقد قال رسول

الله ﷺ :

«فليستخر أحدكم ربه حتى فى شسع نعله» .

ب – وبالنسبة إلى صراع الإحجام وهو الاختيار بين أمرين كلاهما شر :

فينبغى أن يدرس الفرد الأمرين جيداً ؛ حتى يعرف قدر الضرر الذى سيلحق به من كل واحد منهما ، ثم يختار أخف الضررين كما عبر علماء السلف . وهو بهذا لا يأثم ، ما دام قد اجتهد وتحرّى أخف الضررين ؛ فالضرورات تبيح المحظورات . وذلك كله بشرط أن يكون مضطرًّا إليه أو مستكرهًا عليه ، وأن يتحرى أقل الأمرين ضرراً .

جـ – وبالنسبة إلى الاختيار بين تحقيق الخير مع إصابة الضرر ، وذلك كأن يأمر الإنسان بالمعروف أو ينهى عن المنكر وكان أمره أو نهيه هذا سيترتب عليه منكر ؛ فهو من ناحية واجب عليه الأمر والنهى، ومن ناحية أخرى يخاف من المنكر الذى سيترتب على هذا الأمر أو النهى ، فهو هنا يوازن بين الخير والشر ، فإن كان الخير فى مجمله أكثر بكثير من الشر ، أمر أو نهى ؛ وذلك حتى يتحقق الخير ،

وحتى لا يلوم نفسه . أما إذا كان الشر المترتب على الموقف أكبر من الخير أو حتى يساويه فالأولى أنَّ دفع الضرر مُقدَّم على جلب المنفعة .

فأنت ترى –إذن – أن المؤمن فى كل حالاته :

– ينوى خيراً ويجدد النية لله .

– يفكر جيداً ويزن الأمور .

– يصلى صلاة الاستخارة .

– يقرر ويتصرف .

– لا يبطره الخير الذى تحقق على يديه ولا ينسيه ربه .

– لا يندم على ما لم يستطع تحقيقه .

– لا يلوم نفسه ما دام اجتهد قدر الطاقة .

– يتعلم من هذا الموقف للمواقف القادمة .

وبذلك لن يضع المؤمن نفسه – أو يضعه أحد – فى صراع أبدًا، إلا قدر الوقت الذى يفكر فيه ، وما أقصره !

ثانيًا : من ناحية حدة المخاوف والقلق والصراع أو شدتها :

فالإنسان غير السوى إذا خاف ، أخذ الخوف منه كل مأخذ ، وملك عليه جوانبه ، وأصبح لا يستطيع حتى التفكير فى المخرج من الخوف ، وهكذا بالنسبة إلى القلق أو الندم ، أما المؤمن فالخوف والقلق عنده لهما مقادير ، كل مقدار يناسب موقفًا ، ولا يصل إلى أقصى الخوف أو القلق أو الندم على شيء . ولايصح عنده أن يثير موقف بسيط خوفًا كبيرًا ، فالتوسط فى كل شيء مطلوب ؛ لأن شدة الخوف أو القلق مؤشر سيئ ، كما أن عدم الخوف أو القلق مؤشر سيئ أيضًا ، ويدل على شخص غير مبالٍ بالأمور.

ثالثًا : طريقة مواجهة المخاوف والقلق :

الفرد يعلم أنه لابد من مواجهة المشاكل والإحساس بالفشل ، ما دام يعيش فى الدنيا . ويكون بأساليب متنوعة ، منها :

– الشخص السوى هو الذى يتعلم أن يواجه صراعه وإحباطاته بالحكمة بدلاً من الشعور بالعداوة المُرّة أو مزيد من الخوف ، أو الانزواء المرضىّ ، أو التبرير الكاذب .

- وقد يواجه الفرد مخاوفه وقلقه بتحديد الأسباب التى أدت إلى الخوف أو القلق بدقة . فإذا ما عرف الأسباب استطاع أن يفكر فيها واحدًا واحدًا ويعالجها ، فقد تكون توقعات متوهَّمة أو تافهة، فيعطيها حينئذٍ حقها المناسب من الاهتمام .

- وقد يواجه مخاوفه بالإقدام على فعل الأمر الذى يخاف منه: بالتعامل معه ، أو بالتقليل من شأنه . ولا يصح أبدًا أن يظل الفرد خائفًا من صورة أو فكرة فى ذهنه ، دون أن يتعامل معها فى الواقع .

- وقد يواجه مخاوفه بتحديد أهدافه بالتخطيط الجيد وتنظيم حياته ؛ حتى لا يترك للعشوائية مكانًا فى حياته .

- وقد يواجهها بإشباع حاجته إلى الأمن .

- وقد يواجهها بالدعاء وقراءة القرآن وحسن التوكل .

- وقد يواجهها باستشارة العقلاء والطيبين وبسط المشكلة أمامهم، والاستعانة بخبراتهم .

ماذا تعنى السعادة ؟

مما سبق يتضح أن ما يعكر صفو الحياة هو الخوف أو القلق أو

الإحباط أو الصراع أو الندم . والسعادة لا تعنى أن يعيش الإنسان فى بيئة خالية من هذه المنغصات ؛ فهذا مستحيل ، ولكن السعادة تتطلب سلوكيات من أهمها :

– أن يتغلب الإنسان على ما يواجهه بطريقة سوية ، فكلما تغلب على عقبة زادت سعادته .

– النظر إلى الحياة بتفاؤل وحب ، والإقبال على الحياة ليتزود منها للآخرة والبعد عن التشاؤم .

– قبول العلاقات الاجتماعية المختلفة والاستفادة منها وإفادة الآخرين .

– حسن الظن بالناس ، والبعد عن سوء الظن .

– استشعار السعادة من تقديم الخير والعون للآخرين .

– تجنُّب الإضرار بالناس أو إيذائهم أو ترويعهم .

– القناعة بالرزق الحلال مع الاجتهاد والسعى .

القدرة على الصمود أمام الأزمات والشدائد :

قد يصادف الفرد بعض العقبات والموانع التى تقف فى طريق إشباع حاجاته المختلفة ، وتمنع تحقيق أهدافه فى الحياة ولكن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية الجيدة يستطيع أن يصمد أمام الأزمات والشدائد وضروب الإحباط المختلفة ، دون أن يختلَّ ميزانه أو يشعرباليأس ، ودون أن يلجأ إلى أساليب غير ملائمة لحل مشاكله ، كالعدوان أو نوبات الغضب أو الاستسلام لأحلام اليقظة .

ومعلوم أن إيمان الإنسان بأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه ، وما أصابه لم يكن ليخطئه ، وإيمانه بالقضاء والقدر ، ومدى الثقة بالله ، وبأنه هو الوحيد النافع والضار ؛ يؤدى به إلى الصمود أمام الشدائد .

سُنَّة الابتلاء معلم من معالم طريق الإيمان ، ينبغى التيقن منها والإيمان بها ، فإن ذلك يخفف من وقع البلاء .

وقد تعلمنا من حديث رسول الله ﷺ لعبد الله بن عباس معنىً لو استقر فى قلوب أبنائنا وشبابنا ورجالنا لأدَّى بهم إلى الاطمئنان التام لما يجرى من أمور ، وإلى عزة فى الدنيا بين الناس ورفعة فى الآخرة ،

كـما يؤدى أخيراً إلى نبـذ القلق على النفس والمال والولد ، فـالقلق هو أعدى أعداء الصحة النفسية . إن هذا الحـديث يجعل الفرد دائمًا مرتبطًا بالقوة العليا قريبًا من ربه ، يناجيه أو يسـأله أو يستعين به ، فيصغر فى عينه كل البـشر – ليس تعاليًا – وتصيـر الدنيا هينة بعظائمها وطغاتها –ليس كـبـرًا– وذلك أنه مرتبط بملك الملوك ، عن ابن عـبـاس قـال : "كنت خلف رسول ﷺ يومًا ، فـقال : يا غـلام إنى أعلمك كلمات : احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجـده تجاهك ، إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استـعنت فـاسـتـعن بالله . واعـلم أن الأمّة لو اجـتـمـعت على أن ينفعـوك بشىء لم ينفعـوك إلا بشىء قد كـتبه الله لك ، ولو اجـتمـعوا على أن يضـروك بشىء لم يضـروك إلا بشىء قـد كـتـبـه الله عليك ، رفعت الأقلام وجفت الصحف".

فهذا الدرس إذا استقر فى وجدان الفتى أو الفتاة استطاع أن يصـمد فى وجه الأزمات والصعاب ؛ بسبب إيمانه بالله .



الفصل الرابع

دور الأسرة فى تربية الفتى عاطفيا

الأسرة هى المحضن الذى يتربى فيه الطفل والمراهق ، ويأخذ منه الحب والحنان ، أو يتعلم منه الكره أو النفور ؛ لذا وجب الاهتمام بهذا الدور .

هناك دراسات عديدة تشير إلى تأثير المشكلات الأسرية فى درجة توافق الأبناء ، فأبناء الأسر التى توجد بها خلافات كثيرة بين الوالدين أقل درجة من حيث التوافق الاجتماعى والنفسى .

أما بالنسبة إلى معاملة الإخوة بعضهم لبعض ، فالمعاملة السيئة تجعل الجو فى المنزل متوتراً بصفة مستمرة ، يعطل التفكير والتعلم والإنتاج الجيد ، ويزيد من احتمالات وجود التنافر والكراهية بين الأخوة . وينبغى على الوالدين رعاية هذا الجانب ووضع ضوابط للتعامل ، وحدود للملكية ، فلا ينحاز أحدهما أو كلاهما إلى واحد من الأبناء دون غيره ولو فى أقل الأمور . وقد قال رسول الله ﷺ : «سوُّوا بين أبنائكم حتى فى القُبل» .

والمعاملة الوالدية ذات تأثير كبير فى سلوك المراهق ، فلا يصح أن يُعامل المراهق كطفل ، بل يُعامل كشخص ناضج ، يحترم رأيه فيما يخص المنزل أو العلاقات بين الوالدين ، أو فيما يخصه هو من دراسة أو عمل أو صداقة أو إنفاق ، مع ضرورة مناقشته بشكل هادئ . كل هذا يؤدى كذلك إلى ترشيد سلوكه فى هذه الأمور . كما ينبغى أن يُظهر الوالدان للمراهق ثقتهم به وبتصرفاته ، وأن يصدق الوالدان المراهق فيما يقول ، إلا إذا ثبت يقينًا عكس ذلك . وفى هذه الحالة يلفت نظره برفق إلى المخالفات التى يرتكبها .

هذه المرحلة مرحلة صداقة بين الوالدين والمراهق ذكرًا كان أو أنثى، وتكون الصداقة ألصق بين الأب وولده ، وبين الأم وابنتها . ويذكر فى هذا الصدد كلام سيدنا على بن أبى طالب الذى قال فيه :«لاعب ابنك سبعًا ، وأدبه سبعًا ، وصاحبه سبعًا،ثم اترك له الحبل على الغارب» . والذى ترجمه المثل الشعبى القائل :«إن كبر ابنك خاويه» يعنى صاحبه واجعله لك أخًا ، فلا يصح إجباره على السلوك . ويجب أن يقل استخدام القسر والعنف معه إلى حد بعيد .

ويشجع المراهق فى هذه المرحلة على أن يحكى مشكلاته وهمومه

ومخاوفه وما يحدث له ، خصوصاً الأنثى ، حيث ينبغى تعويدها من نهاية مرحلة الطفولة على أن تحكى للأم باختصار ما مرَّ بها أثناء النهار ، سواء فى المدرسة أو فى الشارع . ويكون التركيز على المشكلات أو تصرفات الآخرين التى أحزنتها أو الأخطاء التى ارتكبتها هى ؛ لتتعلم كيف تتصرف فى مثل هذه الظروف .

وشعور المراهق بنقد والديه أو أحدهما أو أى من الكبار له ، أو لطريقته فى العمل ، خصوصاً إذا اقترن هذا النقد بالتهكم والسخرية من المراهق ، هذا الشعور بالنقد والسخرية يفتُّ فى ثقة المراهق بنفسه وبإمكانياته .

- العوامل المؤثرة فى انفعالات المراهق :

تتلخص هذه العوامل فى التغيرات الجسمية والجانب العقلى والعلاقات الاجتماعية والشعور الدينى .

التغيرات الجسمية :

تتأثر انفعالات المراهق بنمو الغدد الصماء أو ضمورها ، فنشاط الغدد التناسلية بعد سكونها طوال مرحلة الطفولة ، وضمور غدد

أخرى بعد نشاطها طوال الطفولة ؛ كل هذه عمليات داخلية لها آثارها النفسية الانفعالية فى الفتى أو الفتاة، كما تتأثر انفعالاته بالتغيرات الظاهرة التى تطرأ على أجزاء جسمه ، وبتغير النسب الجسمية لأعضائه ولابد أن يفهم البالغ أن هذه التغيرات طبيعية ؛ حتى يتكيف معها ، وأنها دليل الرجولة أو دليل الأنوثة الكاملة .

العمليات العقلية :

يتغير إدراك الفتى للعالم المحيط به نتيجة للنمو العقلى فى جوانبه المتمايزة ، وتتأثر انفعالات المراهق بهذا التغير ، وتؤثر بدورها فى استجاباته ، فقد يغضب جدًا لموقف فهمه فهمًا خاطئًا ، أو ظن أن الآخرين يسخرون منه ، فلابد من توضيح كل موقف ؛ حتى لا يفهم أى موقف فهمًا خطأ .

العلاقات العائلية :

يتأثر النمو الانفعالى للفتى بالجو الاجتماعى السائد فى عائلته . فأى مشاجرة تنشأ بين والده وأمه تؤثر فى انفعالاته . وتكرار هذه المشاجرات يؤخر نموه السوى ، ويعوق اتزانه الانفعالى . ومغالا

الوالدين فى السيطرة على أمور حياته اليومية ، والاستمرار فى معاملته كطفل صغير يحتاج إلى إرشاد دائم ، وإعاقة ميوله وهواياته وإخضاعه لاختيار الوالدين لمهنته المقبلة ، وشعوره بالحرمان المالى الشديد الذى يهبط بمكانته بين رفاقه ، وإهمال تدريبه على ضبط انفعالاته منذ طفولته ؛ كل هذا يؤثر تأثيراً ضارًا فى نموه الانفعالى .

وقد يثور المراهق على هذه البيئة ، أو يكبت هذه الثورة فى نفسه ؛ ليعانى بذلك ألوانًا مختلفة من الصراع النفسى .

سلوكيات جماعة الأقران وقيمهم .

تتأثر النواحى الانفعالية لدى الفتى بالقيم التى تسود جماعة الأقران، فيخشى الفتى أن يشذ بسلوكه الجديد عن سلوك الجماعة التى يتفاعل معها ، أو يبتعد عن مستوى القيم الذى تحدده ، فالجماعة التى تحترم العمل والجد تدفع المراهق دفعًا إلى أن يجتهد حتى يحتفظ بعضويته فيها ، بل ويحصل على مركز مرموق نتيجة جهده. أما الجماعة التى تشجع التسرب من المدرسة أو الانحراف بأى صورة من الصور ، فتدفع الفتى لتقليدها في ذلك -وإن كان غير مقتنع به- فإن

جماعة الأقران تحدد بسلوكها وقيمها ما يرضى المراهق وما لا يرضيه .

دور الأسرة :

ولذلك ينبغى أن يراعى الوالدان ما يأتى :

- ألا يتشاجرا أمام الأطفال أو المراهقين ، أو حتى إشعارهم بأى خلافات بين الوالدين ؛ ذلك لأن الطفل أو المراهق سيكره هذه البيئة المليئة بالخلافات ، وقد يكره أحد الوالدين - سبب الخلاف - أو يكرههما معًا ، فلابد أن يشعر أن العلاقة بين الوالدين لطيفة دائمًا .

- أن يسوى أى خلاف - حتى الخلافات المادية - بعيدًا عن الأولاد. وباختصار فأى خلاف في وجهات النظر بين الوالدين لا يتم الجدال حوله بصوت مرتفع أمام الأبناء ، ولكن بالتعقل وبصوت هادئ يتسم بالحب والاحترام بين الوالدين .

- ألا يتدخل الوالدان فى كل أمور حياة المراهق ؛ لأنه يريد أن يشعر بالاستقلال ؛ فإنه أصبح رجلًا ، والتوجيهات لا تأتيه فى صورة أوامر، ولكن نأخذ رأيه أو نستشيره فى حلول وبدائل مختلفة للمشكلة التى نناقشها ، ونحاول إقناعه بالحل السليم ، وذلك بإظهار

مميزات هذا الحل وإظهار عيوب الحلول الأخرى ، ثم نجعله يختار ، وحتى لو أصر واختار الحل غير السديد ، فلا بأس إذا كان الأمر يتحمل ذلك .

– أن يشجع الوالدان المراهق على الاستقلال والاعتماد على نفسه –مع توجيهه عندما يلزم الأمر بالنصيحة العابرة – وملاحظة سلوكه ومعرفة سيرته ، فكأنهما يتركانه حرًّا ، ولكن في الوقت نفسه يحتويانه بين ذراعيهما . وذلك حتى يعتمد على نفسه تمامًا . ويتم هذا الأمر بالتدريج ، كالعادة في التربية عمومًا .

– أن يلفت نظره عندما يغضب بشدة لأسباب تافهة ، مع توجيهه إلى أهمية السيطرة على نفسه أثناء الغضب ؛ حتى لا يتفوه بألفاظ جارحة أو يسلك سلوكًا شاذًا .

– العناية بالجانب المالي للفتى ، فلا يضيِّقا عليه فينحرف ليحصل على المال أو يشعر بالدونية ، ولا يسرفا في إعطائه فينحرف أيضًا .

– معرفة جماعة الأقران التي ينتمي إليها الفتى ضرورية ؛ حتى تعرف من هو وكيف يسلك .

- نصح الفتى واستشارته فى السلوكيات الخاطئة التى تسلكها جماعته أو عناصر منها ؛ حتى يتجنب هو مثل هذا السلوك .

- إذا اتضح أن الجماعة التى ينتمى إليها الصبى منحرفة أو فيها بعض أشخاص منحرفين ؛ لا يصح أن تأمر المراهق - فجأة - بتجنب هذه المجموعة ؛ فإنه لن يفعل ، ولكن ينبغى تغيير الأفراد من حوله بالتدرج . ولا تستعجل الوقت . وذلك بطريقة تشبه ما يأتى :

- تقليل الفرص التى يلتقى فيها بالأشخاص السيئين واستهجان سلوكهم الخاطئ .

- تشجيع المراهق على مصاحبة ذوى الميول الطيبة والاهتمامات المشتركة .

- توفير فرص للقاء بين الفتى وشخص آخر جيد يشبهه فى ميوله واهتماماته ، وتشجيعهما على مزيد من اللقاءات والزيارات ، وإقناع الفتى بأن إمكانياتهما متشابهة ، ولو تعاونا معًا لجاء تعاونهما بنتيجة طيبة ، سواء فى المدرسة أو الرياضة أو الصداقة .

- تشجيع المراهق على أن يستخدم عقله فى نقد ما يرى أو يسمع ،

فإن تنمية التفكير الناقد لديه تجعله يحتكم إلى عقله ولا يخضع لمعايير الجماعة وحدها .

– إثارة نوازع الخير لدى المراهق ، وتحفيزه على خدمة الآخرين واشتقاق اللذة من مساعدة الضعفاء ، وإسداء الجميل للآخرين . وعمدة هذا الموضوع أن يدرس الفتى حديث رسول الله ﷺ الذى قال فيه : «من نفَّس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا ؛ نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة . ومن يسر على معسر ؛ يسر الله عليه في الدنيا والآخرة . والله فى عون العبد ما كان العبد في عون أخيه . ومن سلك طريقًا يلتمس فيه علمًا ؛ سهل الله له به طريقًا إلى الجنة . وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله – تعالى – يتلون كتاب الله ، ويتدارسونه بينهم ؛ إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفَّتهم الملائكة ، وذكرهم الله فيمن عنده . ومن بطأ به عمله لم يسرع به نسبه» .

فهذه أبواب من الخير بسطها رسول الله ﷺ معلم هذه الأمة ، تبدأ بتفريج الكروب عن الناس ، ثم التيسير . وقمة ذلك الخير أن الله فى عون العبد ماكان العبد فى عون أخيه . ثم فضل طلب العلم وبه يسلك طريق الجنة . ثم فضل الاجتماع لقراءة القرآن ومدارسته ، وانظر نتيجة

ذلك كيف هى ضخمة رائعة . ثم القانون الدائم الذى يحث الناس دائمًا على فعل الخير «ومن بطأ به عمله لم يسرع به نسبه».



الفصل الخامس
الأسس النفسية لرعاية الأبناء

هناك بعض الأسس التى تعتمد عليها عملية رعاية المراهق والاهتمام به . وتتلخص هذه الأسس فيما يأتى :

دعم ثقة المراهق بنفسه :

فكما علمنا فإن الفتى يشك فى نفسه وفى إمكانياته وقدراته ، كما أنه يشك فى الآخرين . وذلك نتيجة شعوره بعجزه أو ضعفه فى النواحى العلمية والاجتماعية ، وعدم الفهم الصحيح للمواقف المختلفة . لذا ينبغى على الأب أو المربى .

– تشجيعه على النجاح فى النواحى الدراسية أو المواقف العملية التى يخافها أو يفشل فيها .

– احترام آراء الابن ، وقبول مساعدته ، والسماح له بالقيام بتدبير أموره بنفسه ، وتنظيم خططه واتخاذ قراراته .

– تهيئة الابن لأن يرى أخطاءه على أنها وقعت نتيجة الخطوات الإيجابية التى قام بها ، وأنها ليست حائلًا بينه وبين تحقيق أهدافه .

وإذا تعلم من أخطائه فهو يتخفف منها شيئًا فشيئًا ، حتى يصل إلى غاياته .

- إشباع الحاجة إلى التقدير لدى الابن ، ومدح أى جهد يصدر عنه ما دام في اتجاه الهدف .

- إشعاره بالنجاح فيما يقوم به من عمل .

- تجنيب الأبناء الشعور بالفشل والإحباط ، وعدم تعييره بنقائصه ولا برسوبه ولا بفشله ، بل نبسّط أمامه الطريق ، ونسهل له أمر النجاح .

- توجيه المراهق إلى أساليب التعامل الاجتماعي السوى فى المواقف المختلفة والمناسبات المتباينة ؛ حتى لا يجبن عن المشاركة الاجتماعية .

- إشعاره بأنه شخص مرغوب فيه دائمًا ، وموفق فى عمله غالبًا ، ويتعلم من أخطائه القليلة .

الفكاهة والمرح :

قد تكون الفكاهة العابرة فى موقف عصيب خير علاج للتوتر النفسى الذى يصاحب الأزمات الانفعالية المختلفة ، فالفتى الذى يتعلم

أن يرى الجوانب السارة فى حياته ، ويدركها إدراكًا صحيحًا ، ويستمتع بها فى حينها ؛ من السهل عليه أن ينأى بنفسه بعيدًا عما يعترض نموه ، وينتصر على مشاكله وأحزانه .

والفكاهة فى جوهرها حالة انفعالية تهدف إلى تخفيف حدة التوتر النفسى الذى يصاحب الكآبة والملل والأزمات المختلفة ، وتجعل الفرد يشعر بالسمو والرفعة والراحة . وغالبًا ما يعقبها اتزان هادئ جميل وراحة ممتعة . فقد كان النبى ﷺ يمزح ، ولكنه لا يقول إلا حقًا .

تدريب الأبناء على تذوق الجمال :

فلابد من تدريب الأبناء على تذوق الجمال والاستمتاع الفنى ، فالفتى الذى ترهف مشاعره حتى يدرك ويستجيب وجدانيًا للجمال الموجود فى الكون والطبيعة ويقدره ، ويسبح بحمد الله الذى خلق هذا الجمال ؛ هو شخص يرقى سريعًا نحو النضج العاطفى والوجدانى فالله جميل يحب الجمال .

والتدريب على تذوق الجمال يبدأ منذ الطفولة وفى المراحل التعليمية المختلفة ، سواء كان هذا الجمال جمالًا مرئيًا فى الطبيعة ، أو

جمالًا مسموعًا ، أو جمالًا فى اللغة واستخدامها ، أو فى تنظيم المظهر والهندام ، أو فى بساطة الأشياء وتوازنها ، فإن هذا النشاط يصرف جزءًا من وقت المراهق وتفكيره فيما هو مفيد ، ويشغله ويملأ له وقت فراغه . وحبذا أن يمارس الفنون المختلفة فى وقت الفراغ .

تدريب الأبناء على المرونة وضبط الانفعالات :

فالعاقل هو الذى يدرك كيف يواجه العاصفة الهوجاء بروِيَّة وحكمة ومرونة ويسر ، ويضبط انفعالاته حتى تمر . ولهذا فإن التدريب على ضبط الانفعالات عنصر جوهرى من عناصر النمو الانفعالى الصحيح . ولذلك رغب رسول الله ﷺ فى أن يكون المؤمن سهلًا لينًا ، فقال عن المعاملة : «رحم الله امرءًا سمحًا إذا باع ، سمحًا إذا اشترى ، سمحًا إذا اقتضى» . ويقول : «أهل الجنة كل هيِّن ليِّن سهل طلق» . أما الجامد المتصلب أو الغليظ الجاف فينكسر سريعًا .

ويقول : «أحبكم إلىَّ أحاسنكم أخلاقًا ، الموطؤون أكنافًا ، الذين يألفون ويؤلفون» .

ومن المرونة أن يكون الإنسان حليمًا ، يضبط نفسه عند الغضب

وثورة الانفعال . وقد قال رسول الله لشاب حينما قال له : أوصني . قال : «لا تغضب» فردد السؤال مراراً ، فكرر الوصية نفسها . قال : «لا تغضب» . فهو يعلمنا أن الغضب أساس لأخطاء ومصائب كبيرة . ومن تحكم فيه وكظمه استطاع أن يسيطر على الموقف ونال حب الله وحب رسول الله . والله يقول : ﴿والكاظمين الغيظ ، والعافين عن الناس ، والله يحب المحسنين﴾ .

وقد علمنا رسول الله علاج الغضب ، فقال : «إذا غضب أحدكم فليتوضأ ، فإن الغضب من الشيطان ، والشيطان خلق من نار ، وإنما يطفئ الماء النار» . وهذا أسلوب عملي لابد من ممارسته أمام الأبناء في مواقف الغضب حتى يعتادوه .

وهناك أسلوب ثان لعلاج الغضب علمه لنا رسول الله ، حين طلب منا تغيير الهيئة التي نحن عليها حين الغضب ، فإذا غضب المرء وهو قائم فليقعد ، أو وهو جالس فليضطجع .

وهناك أسلوب ثالث : هو ذكر الله حين الغضب ، فإن رسول الله رأى رجلاً غضب وانتفخت أوداجه من الغضب ، فقال : «إني لأعلم كلمة لو قالها هذا لذهب عنه ما يجد» . قالوا : ما هي يا رسول الله ؟

قال : «لا إله إلا الله» .

تعويد الأبناء الشجاعة والجرأة :

فالفتى الجبان لا يستطيع أن يحيا حياة سوية ؛ لأن الجبن يدفعه إلى الكذب ؛ حتى يتجنب مواجهة الآخرين . كما أن الجبان يكون هينًا فى نظر نفسه ، فيقبل الذل ، وقد يرضى به ، ثم إنه لا يستطيع أن يأخذ بحق نفسه ، ولا يحسن غير المكائد والفتن ليكون دائمًا بمنأى عن أية مواجهة .

فلابد -إذن- من تدريب المراهق على الجرأة فى قول الحق ، ولو على نفسه ، والجرأة فى التفكير والنقد ، وأن يطالب بحقه مهما يكن قليلًا . وذلك بعد أن يؤدى ما عليه من واجب .

ولابد أن يفهم المراهق الفروق الدقيقة بين الشجاعة والتهور ، وبين الجرأة والحماقة ؛ حتى يتصرف بحكمة فى كل المواقف .

تعويد الأبناء الإيثار والتضحية :

يتسم النضج الانفعالى بحب الآخرين ، كما يتسم الفتى السوى بحب الخير للناس ، ويجد لذة فى أن يؤثر الآخرين بالخير على نفسه ،

أو يدرأ عنهم الشر حتى لو أصابه من جراء ذلك مكروه .

وقد قال ربنا فى كتابه الكريم : ﴿ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة﴾ والخصاصة تعنى الفقر والحاجة . لأن الإنسان حين يؤثر الآخرين على نفسه ، وحين يضحى بما يحتاج يسمو بنفسه إلى مراتب عليا ، ويستشعر قيمة فعل الخير . وأعلى مثل يُضرب فى هذا الموضع هو موقف بعض جرحى المسلمين فى غزوة من الغزوات حين جىء لواحد منهم بجرعة من الماء ، فقال : أعطها لمن بجوارى ؛ فإنه أحوج منى لها . فأعطاها الآخر ، فردد الجملة نفسها ، حتى رجعت جرعة الماء إلى أولهم ، حتى ماتوا جميعًا يؤثرون بعضهم البعض .

وهناك مثل آخر وهو : موقف سيدنا أبى دجانة فى غزوة أحد حين انكشف المسلمون وكاد المشركون أن يصلوا إلى رسول الله ، فصنع أبو دجانة بجسمه حائطًا يحمى به رسول الله ، وأصابته النبال من كل جانب وهو لا يتحرك .

فإذا تربى الفتى على المرونة والضبط للانفعالات والشجاعة والجرأة والإيثار والتضحية ؛ كان شخصًا سويًا متكاملًا .

والرعاية التى تهدى المراهق إلى هذه السبل العليا ، إنما تساعده على التخفيف من أنانيته الضيقة وترقى به صعداً نحو أهدافه المثلى .

والله من وراء القصد ، وهو يهدى السبيل

والحمد لله رب العالمين

* * *

فهرست

الموضوع	الصفحة
مقدمة الكتاب	٣
تمهيد	٦
الفصل الأول : أثر التغيرات الجسمية أثناء البلوغ فى السلوك :	
١- الرغبة فى التفرد والانعزال	١١
٢- النفور من العمل	١٢
٣- عدم الاستقرار	١٣
٤- الرفض والعناد	١٣
٥- مقاومة السلطة	١٤
٦- الانفعال الشديد	١٤
٧- نقص الثقة بالنفس	١٥
٨- شدة الحياء	١٧
٩- أحلام اليقظة	١٨
١٠- الاهتمام بمسائل الجنس	١٩
فكرة الفتى أو الفتاة عن جسمه	٢٠
الفصل الثانى: احتياجات الفتى والفتاة الجسمية :	
أولا : الحاجات الفسيولوچية	٢٢
ثانيًا : الحاجة إلى الأمن	٢٣
ثالثًا : الحاجة إلى الحب	٢٦

رابعـــاً : الحاجة إلى التقدير ٢٩
خامساً : الحاجة إلى المعرفة ٣١
سادساً : الحاجة إلى النجاح والرغبة فى التفوق ٣٥
سابعًا : ألحاجة إلى الانتماء ٣٦
ثامناً : الحاجة إلى الاستثارة ٣٩
تاسعًا : الحاجة إلى الحرية ٤١
عاشراً : الحاجة إلى الضبط ٤١
الفصل الثالث :
أنواع التكيف :
التكيف الشخصى ٤٤
التكيف الاجتماعى ٤٥
العوامل المؤدية إلى التكيف ٤٦
مظاهر التكيف ٥٤
كيف يكون التعامل مع مواقف الصراع ٦٧
ماذا تعنى السعادة ٧٢
الفصل الرابع :
دور الأسرة فى تربية الفتى عاطفيًا ٧٦
العوامل المؤثرة فى انفعالات المراهق ٧٨
الفصل الخامس :
الأسس النفسية لرعاية الأبناء ٨٦